

## مقدمه

شما در دنیایی زندگی می کنید که فراد را دچار آسیب های روحی - روانی کرده است. این کتاب مدلی را به شما ارائه می دهد که به کمک آن می توانید بیدار شوید و به سمت واقعیت های بزرگ و حقیقت واقعی خویش حرکت کنید. کتاب زندگی کوانتومی مسیری را برای شناخت خویشتن در زندگی معنوی معرفی می کند که در آن می توانید قدم بردارید و به طور آزادانه و ناگهانی و با آگاهی از جاوید بودن خویش قدم بردارید. از این طریق شما می توانید خلاقیت مسدود شده خود را آزاد کنید و به زندگی خود معنی ببخشید و فرصت مشاهده خود در حوزه بزرگتر زندگی را با اتصال به خویشتن واقعی خود پیدا کنید. از این کتاب می توانیم برای بیدار کردن یکدیگر و خاتمه دادن به فریب خوردگی ها و سادگی خود استفاده کنیم و بدون اینکه دچار توهم شویم، با زندگی واقعی مواجه شویم. اجازه دهید که همگی با یکدیگر شاهد حرکت از سمت نیروهای تیره به سمت روشنی باشیم. برای این کار به یک انقلاب درونی نیاز داریم تا جهان زیباتری را تجربه کنیم. کتاب زندگی کوانتومی با استفاده از نظریه روان شناسی هوشیاری خود، شما را برای فکر کردن راجع به هویت خویشتن و دلیل زندگی کردن در این جهان ترغیب می کند. این کتاب به شما یاد می دهد که زندگی به معنی حرکت کردن است و زندگی کوانتومی آغازگر این حرکت است. این کتاب را بخوانید تا از شر دروغ هایی که حقیقت ناب را پنهان کرده اند خلاص شوید. با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که مفاهیم اولیه نیوتن که تمام عمر خود را با آنها زندگی کرده اید و آنها را پذیرفته اید، فقط مانعی بوده اند که جریان انرژی روانی شما را سد کرده بودند و قابل اجرا در بیکران بزرگتر نبودند. علاوه بر این، امکان ندارد که شما در جایی که هستید، باقی بمانید. شما با انتخاب های خود می توانید پس رفت یا پیشرفت کنید. البته فرض می شود که برای پیشرفت جهان لازم است که مفاهیم قدیمی جای خود را به مفاهیم جدید بدهند. اگر انگیزه صادقانه ای برای یادگیری داشته باشید، این کتاب به شما کمک می کند تا سدها را بشکنید و هوشمندی موجود در حرکت رودخانه ها و مولکول های

آبی که رودخانه ها از طریق موجها حمل می کنند را درک کنید. صداقت شما باعث می شود که با هوش بی کران هستی سازگار شوید و مرز جدیدی را برای روح خود ایجاد کنید. دوربین خود را بردارید تا با استفاده از آن بتوانید فاصله وسیعتری را مشاهده کنید. این کتاب قدرت خارق العاده ای را برای تغییر زندگی به شما می بخشد و به شما نشان می دهد که چگونه با ابعاد مختلف زندگی به طور همزمان مواجه شوید. این کتاب به طور مکرر تاکید می کند که تنها منبع حقیقت در درون شما موجود است و نه در جایی دیگر. این کتاب همچنین به شما نشان می دهد که دنیای خشن مرد سالارانه تصمیماتی را برای شما گرفته است که آسیب های روحی و احساسی فراوانی را بر شما وارد ساخته و شما را به دنیای فیزیکی و مادی محدود کرده است. این کتاب به شما تاکید می کند که تنها خودتان مسئول اعمال خود می باشید. شما می توانید خود جدیدتان را بسازید. پس اجازه دهید که این امر ضروری شکل بگیرد تا بتوانید زندگی جادویی خود را کشف کنید و از طریق افزایش آگاهی های جمعی به کاهش آسیب های جهانی کمک کنید. این کتاب به شما نشان می دهد که چگونه دچار شستشوی مغزی شده اید و اینکه برای مقابله با این مشکل چگونه می توانید فضایی را برای رشد و شکوفایی ایجاد کنید و به درگاه یگانه خالق هستی متصل شوید. اینکه چقدر طول می کشد تا تبدیل به بخشی از کل بزرگتر نظام هستی شوید، مهم نیست. این کار ممکن است چندین سال طول بکشد. برای اینکه بتوانید با جسم فیزیکی و عقل و روح غیر فیزیکی خود زندگی کنید، باید بیدار شوید، آگاه شوید و خودتان را بهتر بشناسید. برای بیدار شدن لازم است که به درک درستی از نقش خود در جهان هستی و چگونگی تنظیم قوانین جهان از طریق افکار و اعمال خود دست پیدا کنید. این فرایند باعث می شود که شما به یک شخص فهمیده تبدیل شوید و از طریق انرژی حاصل از مراقبه وارد حالت های بالاتر هوشیاری شوید. شما با خواندن این کتاب ممکن است ناراحت و برانگیخته شوید، زیرا این کتاب اشاره هایی به ناسازگاری های غیر اخلاقی و شناختی انسان ها می کند. این کتاب اگرچه ناراحت کننده است، اما فکر و روح شما را به چالش وادار می کند، به شما انگیزه می دهد و شما را بیدار می کند. این کتاب همچنین به دفع دیدگاه های نادرست از نقش شما در جهان که شما را ناراحت کرده است، کمک می کند و به شما کمک

می کند که نقاب خود را بردارید و هویت واقعی خود را بپذیرید. این کتاب با آزادسازی روح شما باعث می شود که خودتان را بهتر بشناسید و به شما نشان می دهد که چرا از حرکت باز ایستاده اید و در دنیای خیالی خود زندگی می کنید. برای اینکه گرفتار چنین دامی نشوید لازم است که هویت خود را بشناسید و از شخصیت حقیقی خود آگاه شوید. شما با یادآوری این موضوع به خودتان که چه کسی هستید، می توانید زنجیرهایی که دست و پای شما را بسته اند را پاره کنید و به این نتیجه برسید که هیچ کس به اندازه شما دارای چنین منبع بزرگی از حقیقت نمی باشد. این موضوع از آن جهت مهم است که روی چگونگی طرز فکر شما و تصمیماتی که می گیرید اثر می گذارد. شما در مسیر شخصی خود گرفتار آداب و رسوم های اجتماعی می شوید که ادراک شما را تیره می کند و شما را از لحاظ روحی گرسنه نگه می دارد. به این ترتیب شما گرفتار مجموعه ای از افکار مخرب می شوید و به جای اینکه بخشی از یگانه خالق هستی شوید به بخشی از مخلوقات جهان تبدیل می شوید و این امر مانع از کشف هویت شما می شود. پس بهتر است به درون خود بنگرید و راه بهتری را برای زندگی کردن پیدا کنید. انتظار نداشته باشید که همه افراد مسیر مشابهی را برای رسیدن به تکامل روحی دنبال کنند. به همین دلیل در این کتاب راه های زیادی برای تکامل روحی پیشنهاد می شود و رواداری از ویژگیهای مثبت این کتاب می باشد.

## روح کوانتومی

در بحث روح کوانتومی از اصول اولیه فیزیک کوانتومی مانند تنیدگی کوانتومی و جهش های ناپیوسته هوشیاری استفاده می شود. روح کوانتومی شما را به داخل هسته درونی خویش که شامل توانایی های بالقوه شما می شود، هدایت می کند. روح کوانتومی عقاید تعصب آمیز را به شما یاد نمی دهد و شما را با بستن زنجیر از حرکت باز نمی دارد. بلکه شما را نسبت به این واقعیت آگاه می سازد که نود و هشت درصد از زندگی شما صرف خوابیدن و انجام کارهایی می شود که از روی عادت انجام می دهید. آگاهی از این

موضوع دارای مزایای فردی و اجتماعی فراوانی می باشد و شما را مانند فردی که از ترن هوایی پیاده شده هوشیار می سازد. روح کوانتومی نشان می دهد که فیزیک نیوتنی به رشد فیزیکی معمولی بدن انسان محدود می شود و دارای محدودیت هایی می باشد. دیدگاه مدل نیوتنی نسبت به انسان بسیار محدود است و توانایی های بالقوه انسان برای عبور از ماورای جسم فیزیکی را نادیده می گیرد. وقتی که روح کوانتومی را می پذیرید، دیگر به فیزیک نیوتنی اجازه نخواهید داد که در مورد نگرش شما نسبت به خودتان اظهار عقیده کند. روح کوانتومی نشان می دهد که تکامل روحی یک تجربه چند بعدی است و هیچ کس نمی تواند عقاید خود در این خصوص را به شما تحمیل کند. پیشرفت نظریه روح کوانتومی مدیون تلاش های یک روان پزشک سوئیسی و شاگرد فروید به نام سی جی یانگ می باشد که تحقیقات بالینی قابل توجهی را در زمینه ناخودآگاهی جمعی و سازماندهی اصولی در زندگی شخصی و سلامت جسم و تصمیم گیری انجام داده است. یانگ کشف کرد که ابعاد هوشیاری و ماده با یکدیگر تلاقی می کنند و به همین دلیل تشخیص آنها از یکدیگر مشکل می شود. به گفته ویلیام باتلر ییتس آنچه که در مراقبه اتفاق می افتد این است که شما با سکوت خود وارد مراحل بالاتر هوشیاری می شوید و یاد می گیرید که چگونه از رودخانه اصلی به اقیانوس بییونیدید. شما دارای توانایی های خارق العاده ای هستید و تجارب شما تاثیر عمیقی بر تکامل روحی شما دارند. بعد روحی خود را بیشتر بشناسید و آن را پرورش دهید، زیرا دیگر نمی توانید با مدل سنتی که دارای محدودیت هایی می باشد روح خود را پرورش دهید. پذیرش روح کوانتومی هم برای شخص شما و هم برای سیاره ما مهم است. مدل سنتی بر پایه ترساندن مردم و اظهار عقاید تعصب آمیز به آنها استوار است. طرفداران مدل سنتی انعطاف ناپذیر هستند و قادر به کمک به شما برای تکامل بخش روحی زندگیتان نیستند و شما را محدود به زندگی کردن در داخل یک جعبه می سازند و بالاخره اینکه فاقد بینش روشنی می باشند. به همین دلیل بسیاری از مردم از دست آنها خسته می شوند و آنها را رها می کنند، زیرا مدل سنتی یک مدل غیر قابل اعتماد است. تا زمانی که طرفداران مدل سنتی دست از عقاید تعصب آمیز خود بردارند و روشن فکر شوند، باید آنها را نادیده گرفت. مدل سنتی بر پایه جاهلیت بنا شده است و باید آن را رها

کرد. بر اساس قوانین روحی می توان گفت که بیداری روح از طریق سکوت حاصل می شود. این سکوت مقدس مانند قطرات اقیانوسی است که مستقیماً وارد قلب شما می شود و با جمع شدن این قطرات می توانید کل اقیانوس را در دل خود جای دهید. به این ترتیب شما کاملاً با اقیانوس یکی می شوید و با رسیدن به عمق اقیانوس، به هدف خود که پرورش کامل استعدادهای خودتان است، دست پیدا می کنید. مدل سنتی در خدمت بشر و رفع نیازهای او می باشد. اگر برای تغییر این وضعیت، دارای انعطاف پذیری لازم نباشید، گرفتار زندان خود ساخته خویش می شوید. از روح کوانتومی به عنوان نقشه هدایت خود به سمت تکامل روحی استفاده کنید. روح کوانتومی به طور دائم در حال تحول است، انعطاف پذیر است و با یافته های تحقیقات جدید مطابقت دارد. روح کوانتومی به ما یاد می دهد که فقط ظاهر ما انسان ها با هم فرق می کند. زندگی کوانتومی با یادآوری این حقیقت که چشمانی که با آن خدا را می بینیم، همان چشمانی است که خدا ما را می بیند، به ما امنیت می بخشد. روح کوانتومی بینش گسترده تری از آنچه که می توانیم به آن تبدیل شویم را به ما ارائه می دهد که فراتر از محدودیت های جسم فیزیکی ما می باشد و بر تصورات و عقاید تعصب آمیز فائق می شود و منجر به شکوفایی استعدادهای ناب و رشد روحی ما می شود. مذهبی از قبیل بودیسم، مسیحیت، اسلام و یهودیت در طول تاریخ به ما کمک کرده اند تا خدایی که در درون ما وجود دارد را کشف کنیم. همچنین ثابت شده است که این فلسفه ها نقش موثری بر تکامل روحی و سلامتی جسمی و روانی ما داشته اند. هیچگاه تصور نکنید که هرچه می دانید درست است. دست از خیانت و سوء استفاده و پیروی کورکورانه از باورها و هنجارها بردارید و به بینش روشنی نسبت به آنچه که هستید و می خواهید به آن تبدیل شوید، دست پیدا کنید. وقتی که متوجه می شوید هر چیزی که به شما گفته می شود درست نیست و افرادی که به آنها اعتماد کرده اید ممکن است شما را گمراه کنند، مجبور خواهید شد که خودتان حقیقت را پیدا کنید و این کار مشکلی است. آیا از مواجهه با بحران های شخصی، روحی و عاطفی می ترسید؟ پس بهتر است بدانید که بهترین زمان برای تغییر کردن وقتی است که با بحرانی مواجه می شوید. وقتی که همه چیز به آرامی پیش می رود، راحت هستیم و حرکتی نمی کنیم و تغییری را در زندگی خود

ایجاد نمی کنیم. زمانی واقعا می توانیم تغییر کنیم که در اثر یک بحران همه چیز خراب شود. به جای ترسیدن از بحران ها حداکثر استفاده از آنها را به عمل آورید و به یاد داشته باشید که راه بهتری هم برای زندگی کردن وجود دارد. جسم فیزیکی ما توسط یک میدان انرژی احاطه شده که به ما اطلاعات می دهد و دسترسی به این اطلاعات برای همه ما امکان پذیر است، به طوریکه با استفاده از آنها می توانیم به اختلاف میان ظاهر و باطن انسان ها پی ببریم. مراکز انرژی موجود در بدن ما میدان های انرژی ما هستند و اگر بخواهیم سالم بمانیم باید آنها را سالم نگه داریم. آنها مانند نردبان هایی هستند که ما را به درجات بالای هوشیاری و رشد روحی می رسانند. من به عنوان یک پزشک متخصص با آگاه شدن از بوی بیمار و شم غریزی خود توانستم تشخیص دهم که بیمار به من دروغ می گوید. گوش کردن به سخنان بیمار و اعتماد به غریزه خودم موجب شد که به بررسی های خود ادامه دهم و با اعتماد کردن به تصور خود از میدان انرژی بیمار و بدون در نظر گرفتن گزارش کلامی بیمار توانستم شرایط عمومی بیمار را تشخیص دهم و به یک نتیجه گیری عادلانه و منصفانه برسم. شما هم می توانید تخیلات نامحدود خود را تجربه کنید. به عنوان مثال، نیکولا تسلا توانست طرح اولیه ژنراتور را در خواب خود مشاهده کند. رویاها می توانند باعث پیشرفت تحقیقات دانشمندان شوند. جیاکومو پوچینی خالق اپرای معروف "مادام باترفلای" اذعان داشته است که این اثر موسیقی را خداوند در خواب به او الهام کرده است. اگر پوچینی چنین الهام ناگهانی درستی را نادیده می گرفت و آن را یک توهم می پنداشت، امروزه شاهد اجراهای خارق العاده موسیقی در جشن های خود نبودیم. روح کوانتومی شما را متوجه استعدادهای بی نهایی می کند که در درون شما نهفته هستند و تاکنون کشف نشده اند. شما دارای نیروی خلاق و مولدی هستید که نشانه هوشیاری بالای شما می باشد. در واقع، روح کوانتومی موشک تقویت کننده شما می باشد. مدل سنتی باعث شکست خیلی ها شده است. مدل سنتی افیون توده ها می باشد. مدل سنتی را رها کنید و به طرفداران آن بگویید که دیگر نمی خواهید دامنه دید خود به زندگی را محدود کنید. مدل سنتی بزرگترین مزاحم بشر می باشد که به انسان ها تحمیل شده است و با نابودی آن جهان نفس راحتی خواهد کشید. قربانیان نظام سلطه در تاریکی زندگی می کنند و باید از آنها

خواست که بیدار شوند و به ندای درونی خود گوش دهند. شما گرفتار قید و بندهایی هستید که از شما یک برده ترسو و درمانده ساخته است. سیستم سنتی اجازه تفکر و اظهار عقیده سازنده را به شما نمی دهد و شما را در دام چنبره ای از تصورات غلط گرفتار می سازد و به شما می خندد. روح کوانتومی شما را به عنوان فردی با ظرفیت ها و استعدادهای بی شمار می شناسد و با ارائه بیش از یک راه برای تکاملتان به شما قدرت می بخشد. با این حال، خیلی ها این موضوع را نمی دانند و از شناسایی بهشت درونی خویش غافل هستند. به جای گوش دادن به سخنان افراد فرومایه به ندای درونی خود گوش دهید. در غیر این صورت به خود خیانت کرده اید. با روح کوانتومی مانند یک کبوتر خانگی به سوی بهشت پرواز کنید. سکوت مطلق باعث فوران سیلی از اطلاعات خلاقانه می شود و با استفاده از آن می توانید شاهد تجلی منبع بی کران خلاقیت باشید. زندگی کوانتومی به تحقق این موضوع کمک می کند. با این حال، همانطور که بودا گفته است، برای دستیابی به عقل و خرد باید تلاش کرد. مدل سنتی بردگی را به شما یاد می دهد. در حالی که روح کوانتومی به شما می آموزد که چگونه آزاد باشید. میراث جاودانی خود را با توسل به سکوت درونی خویش و بدون نگاه کردن به چشمان افراد دیگر که اغلب مانند شما کور هستند پیدا کنید. شما برای پیدا کردن تجلی خویش نیازی به گوش دادن به اظهار نظرهای بیرونی توده مردم بی خرد را ندارید، بلکه می توانید تجلی حقیقت خویش را از طریق سکوت درونی خویش پیدا کنید. شما دارای قدرت انتخاب هستید و مهم نیست که در چه محیطی پرورش یافته اید. روح کوانتومی نقشه راه شما می باشد. وارد درون خود شوید و با سکوت خود به منبع بی کران هستی متصل شوید و از این طریق شاهد تحقق استعدادهای خود باشید.

## پیدا کردن خدای درونی در زندگی های بی خدایی ما

این دنیا پر از تبلیغات فریبنده ای است که ما را مانند یک گوسفند به اطاعت از خود وا می دارد. مردم عادی سلامت و شاد نیستند و در اثر فرمان برداری خوار کننده از صاحبان قدرت، سلامت روانی خود را از دست داده اند. باور داشتن به آنچه که مدل سنتی می گوید که در حال اتفاق افتادن است، اثر مخربی دارد و با دروغ هایی که به شما می خوراند، مانع از مواجه شدن شما با هویت حقیقی خودتان می شود. مدل سنتی چرت و پرت می گوید و با ارائه اطلاعات گمراه کننده عقلتان را سرکوب می کند. مدل سنتی شما را در عصر حجر نگه می دارد و قدرت روحی شما را تضعیف می کند. بنابر این بهتر است که از طریق آشنایی با میدان کوانتومی خود در مورد روح خود تحقیق کنید و به جای پیروی از مردم به ندای قلب خود گوش کنید. پیروان مدل سنتی به جای وفق دادن خود با مردم باید تمرین کنند که استقلال عقیده داشته باشند. شما به قدری فریب این شبیه شدن ها را می خورید که قید و بندهای خودتان را متوجه نمی شوید. به اعتقاد پیروان مدل سنتی وقتی که شما به سمت خدا صعود می کنید، تبدیل به حشره خرنده ای می شوید که به دلیل کوچک بودن در جمع گم می شود و متوجه شباهت ها و تفاوت های خود با دیگران نمی شود. تا کی می خواهید به آداب و رسوم احترام بگذارید؟ تا کی می خواهید برای کسب درجات اجتماعی بر نفس خود مسلط شوید؟ شما بیشتر عمر خود را با این باور که هر چه دیگران می گویند درست است، هدر می دهید و وقتی که بیدار می شوید متوجه می شوید که همه آنها دروغ بوده است. پیروی از جمع منجر به این می شود که احساس پوچی و نارضایتی کنید و نتوانید ابزار وجود کنید یا خلاقیت به خرج دهید. پیروی از جمع را کنار بگذارید، زیرا در غیر این صورت زندگی خود را تلف کرده و مجبور خواهید شد که بر اساس خواسته های دیگران زندگی کنید. ممکن است بگویید که اگر از دیگران فرار کنید و دیگر به عقب خود نگاه نکنید، منافعتان به خطر خواهد افتاد. اما بهتر است بدانید که از هر چیزی را بپذیرید، با شما مانند یک کودک رفتار خواهد شد. آیا فکر می کنید که برخورداری از احترام جمعی که به



قیمت از دست دادن حقوق فردی شما تمام خواهد شد، معامله خوبی است؟ آیا می‌توانید در مقابل بهره‌برداری غیر قانونی از ارواح که امروزه در جهان در حال اتفاق افتادن است ساکت بمانید و عصبانی نشوید؟ با انکار مدل سنتی می‌توانید به تضادهای درونی خویش پایان دهید. شما با سوال نکردن در مورد فرضیاتی که زندگی خود را بر اساس آن ساخته‌اید، از خود محافظت می‌کنید. اما با انجام اقدامات مختلف برای اتصال به درجات بالای هوشیاری و اهداف بزرگتر می‌توانید از موانع بازدارنده عبور کنید. اکنون زمان آن رسیده که آگاهی خود را افزایش دهید و زندگی خود را تغییر دهید. بسیاری از شما از بستگان نزدیک خود خجالت می‌کشید و تبدیل به برده آنها می‌شوید و به این ترتیب زندگی شما دیگر در اختیار خودتان نیست. البته، آزادی لجام گسیخته را نیز به شما توصیه نمی‌کنم، زیرا آزادی نیز دارای اصول و قواعدی است. با این حال، توصیه می‌شود که منبع هستی را فقط از طریق نور باطنی خودتان جستجو کنید. منظور از آزادی مشروع، این است که دست از سرکوب کردن خواسته‌های خود بردارید تا بتوانید همه چیز را واضحتر ببینید و بهترین تصمیم‌ها را بگیرید، زیرا تصمیمات شما روی سایر تصمیمات زندگیتان نیز اثر می‌گذارد. وقتی که دیگران برای شما تصمیم می‌گیرند، ممکن است راحت باشید، اما اگر بخواهید که از بردگی دیگران آزاد شوید و در حال هوشیاری از جای خود برخیزید، باید یاد بگیرید که به تنهایی برای مسائل زندگی خود تصمیم بگیرید. عقاید سنتی باعث می‌شود که از پذیرفتن مسئولیت‌های شخصی فرار کنید. شما با ادامه دادن به بردگی و انکار آزادی شخصی خود، از تکامل روحی بازخواهید ماند. آسیبی که عقاید سنتی و آداب و رسوم اجتماعی به شما وارد می‌سازند را به سختی می‌توان درک کرد. تشریفات مذهبی باعث شرطی‌سازی ذهن شما می‌شوند. این شرطی‌سازی باعث برچسب‌گذاری روی دیگران و تقسیم‌بندی افراد به گروه‌های جداگانه می‌شود. ما انسان‌ها در جامعه به واسطه تفاوت ملیت‌ها، زبان‌ها، ادیان، رنگ پوست و احزاب سیاسی تقسیم‌بندی شده‌ایم و حالت‌های روانی ما در جامعه که بازتابی از ترس‌ها، خشونت‌ها و بی‌رحمی‌های می‌باشد، نقش مهمی در این تقسیم‌بندی داشته‌اند. اگر بخواهیم تغییری را در جامعه خود ایجاد کنیم، اول باید خودمان را تغییر دهیم، زیرا این خود ما هستیم که جهان را می‌سازیم. بنابراین، مشکلات

جهان بیرونی نیستند، بلکه برخاسته از درون خود ما می باشند. ما در دامی گرفتار شده ایم که خودمان برای خود ساخته ایم. با این حال، اگر بخواهیم از شر این فلاکت بزرگ خلاص شویم و در صلح و سازش با جهان زندگی کنیم، باید یاد بگیریم که چگونه بیدار شویم و زندگی کاملاً متفاوتی را تجربه کنیم. برای شروع به شما توصیه می کنم که از هیچ کس پیروی نکنید، زیرا شما اکنون به فرد با تجربه ای تبدیل شده اید. با این حال، تنها بودن و نداشتن یک دوست دلسوز می تواند شما را دچار مشکلات عاطفی یا روانی کند. شما برای تکامل خود نیاز به تلاش فردی دارید. زندگی بدون آگاهی و تلاش فردی معنایی نخواهد داشت. تلاش کردن به زندگی معنا می بخشد. مسئولیت فردی برای تکامل خود را بپذیرید و توانایی های بالقوه خود را پیدا کنید. عوامل محدود کننده خود را رها کنید تا به سطح بالاتری از هوشیاری برسید. مربی خودتان باشید. ذهن فعالی داشته باشید و با چشمان باز و بدون شرطی شدن به دنبال چیزهایی بگردید که فراتر از تبلیغات فریبنده و زود گذر می باشند.

## امانتدار روح خود باشید.

آنچه به شما یاد داده اند، حقیقت بنیادی خیلی از مسائل نبوده و فقط هزینه های زندگی روحی شما را افزایش داده است. آیا آنچه که یاد گرفته اید همانی است که می خواهید به بچه های خود منتقل کنید یا اینکه مسیر بهتری هم برای زندگی آنها وجود دارد؟ آیا آینده بچه های شما توسط هوش بی نهایت آنها رقم خواهد خورد یا اینکه بچه های شما تاریخچه زندگی شما را تکرار خواهند کرد؟ بچه های خود را تشویق کنید که یک هدف واقعی را در زندگی دنبال کنند و مانند شما امانتدار روح خود باشند. خالق جهان هستی را از درون خود جستجو کنید و به حرف های دیگران در این رابطه گوش ندهید. با صدای بلند به خودتان بگویید: " شیوه تفکر دیگران برای اعتقاد به خداوند را نخواهم پذیرفت." برای خدا محدودیت قائل نشوید، زیرا خدایی که توانمندی های فراوانی را به شما اعطا کرده است، بزرگ است. تمرین کردن عقاید سنتی فایده ای نخواهد داشت. عقاید سنتی و حتی عقاید خانواده و معلمان خود را رها

کنید و برای جستجوی خالق هستی به درون خودتان مراجعه کنید. شما فقط آن چیزی که خودتان باور دارید را می‌توانید به بچه‌های خود یاد دهید. بنابراین، در انتخاب همسر یا شوهر آینده خود احتیاط کنید، زیرا بچه‌های شما خصوصیات والدین خود را به ارث خواهند برد. برای خود شریکی انتخاب کنید که افکارش شرطی شده نباشد و هوشیار و بیدار باشد. دنیای هر کس بازتابی از شخصیت اوست. با نگاه کردن به دنیای شریک خود می‌توانید وضعیت هوشیاری او را مشخص کنید. برای پیدا کردن شریکی که بیدار باشد، باید خودتان هم بیدار باشید، زیرا ما در زندگی افرادی را به خود جذب می‌کنیم که شبیه ما هستند، نه افرادی که خودمان می‌خواهیم با آنها شریک شویم. شاید این فرصت خوبی باشد تا لحظه‌ای ساکت بنشینید و ببینید که در مورد دستاوردهایی که تاکنون بدون شرطی شدن و با بیدار بودن خود به آنها دست یافته‌اید، چه احساسی دارید. فقط به مدت یک لحظه روی هدف نهایی خود تمرکز کنید و نگران شیوه‌های رسیدن به آن نباشید. فقط به مدت یک لحظه به عقاید سنتی و آداب و رسوم فکر نکنید. احساس بیدار بودن را تجربه کنید. از دست زنجیرهایی که دست و پای شما را بسته‌اند، خلاص شوید. احساس آزادی و لذت ناشی از تحقق هدف نهایی خود را تجربه کنید. در صورتی که بتوانید هدف نهایی خود و زندگی حاصل از تحقق آن را احساس کنید و به مدت کافی در این حالت ذهنی باقی بمانید، کائنات به شما کمک خواهد کرد تا این حالت نامرئی را در دنیای روزمره واقعیتان تحقق بخشید و هیچ چیز نمی‌تواند مانع از تحقق هدف نهایی شما شود. دانشگاه‌ها چه چیزی را به بچه‌های شما یاد می‌دهند؟ دانشگاه‌ها به جای بیان حقیقت، ایده‌های افراط‌گرایانه خود را به دانشجویان آموزش می‌دهند. استادان دانشگاه از دانشجویان می‌خواهند که چشم‌های خود را ببندند و به جای بیدار شدن در حالت خوابیدن به سر برند. بیشتر استادان دانشگاه واقعا نگران بچه‌های شما نیستند، بلکه به فکر ترفیع جایگاه و افزایش سرمایه خود هستند. آموزش دانشگاهی در جستجوی حقیقت و توسعه ایده‌های جدید نیست و فقط می‌خواهد بچه‌های شما را مسموم کند. به عنوان مثال، یکی از تصورات غلط که هر روز به دانشجویان خورانده می‌شود، این است که پولی که آنها برای شهریه دانشگاه پرداخت می‌کنند، صرف تامین منابع مالی برای ترویج افراطی‌گری می‌شود. به گفته دکتر

تیم گروسکلوس، استاد اقتصاد دانشگاه جرج ماسون و آدام اسمیت، استاد دانشگاه مرکاتوس سنتر و دکتر جان ایس رئیس یک انجمن پژوهشی و امریتوس استاد ادبیات آلمانی در دانشگاه کالیفرنیا: " دانشگاه ها به دانشجویان چنین القا می کنند که آنها جوان هستند و اینکه دانشگاه ها به محلی برای یادگیری تبدیل شده است." به جرات می توان گفت که بیشتر دانشگاه های بزرگ چیزهایی را به دانشجویان یاد می دهند که به درد آینده آنها نخواهند خورد. خواسته دانشگاه ها از فارغ التحصیلان این است که شبیه یکدیگر فکر کنند و حرف بزنند و آن دسته از فارغ التحصیلانی که جرات می کنند با تعلیمات خشک دانشگاهی مخالفت کنند، اغلب تنبیه می شوند و نام آنها در فهرست سیاه یادداشت می شود. من با وجود اینکه دارای دو مدرک دکترا در زمینه های روان شناسی و پزشکی پیشرفته کوانتومی هستم و یک یادگیرنده جدی و بسیار با انگیزه محسوب می شوم، هرگز موافق سیستم آموزشی سنتی نبوده ام. خاطره ای که از دوران دبستان خود در شهر مالت که در آنجا متولد و بزرگ شدم دارم، این است که برای رفتن به مدرسه سر مادرم جیغ می کشیدم و گریه می کردم. فکر رفتن به مدرسه ضربه روحی جدی ای را به من وارد می کرد. بالاخره، مادرم که از دست من خسته و درمانده شده بود، با پلیس تماس گرفت تا من را به مدرسه ببرند. افسر پلیسی که لباس فرم پوشیده بود من را به مدرسه برد و من در حالی که تمایلی برای ماندن در کلاس درس را نداشتم، در گوشه ای از ساختمان چمباتمه زدم. در مورد سالهای بعد چیزی یاد نمی آید، به جز اینکه با خانواده به آمریکا سفر کردم و کلاس پنجم تا هفتم را به صورت جهشی طی کردم. در ضمیر نیمه خودآگاه خود تصمیم گرفته بودم که از مدرسه اخراج شوم تا زودتر از چنین موسساتی خارج شوم. در دوران دبیرستان خود در آمریکا بارها وانمود می کردم که بیمار هستم تا در خانه بمانم و زودتر از مدرسه مرخص شوم تا به خانه برگردم. به عنوان یک بچه آسیبی را که موسسات سنتی به فرد وارد می سازند، احساس می کردم. در دوران دبیرستان به دلیل توانایی بالای تحصیلی خود و اجازه رئیس دانشگاه در یک نیمسال تحصیلی بیست و هفت ساعت تدریس می کردم. من عاشق یادگیری بودم و تحمل مدارس سنتی را به دلیل آسیبی که به روح فرد وارد می ساختند، نداشتم. شما باید به بچه های خود یاد دهید که مراقب روح خود باشند. برای

این منظور شما باید یاد بگیرید که چگونه قدرت شخصی خود را مدیریت کنید. شما نمی توانید به آنها چیزی را یاد دهید که خودتان نمی دانید. شما باید یاد بگیرید که چگونه روح خود را آزاد کنید، زیرا چندین قرن است که به عقاید سنتی اجازه داده اید که روح شما را زندانی کنند. شما باید دیدگاه خودتان را در مورد این که چه کسی هستید و اینکه معنی زندگی کردن چیست، تغییر دهید. اکنون موقع آن است که بیدار شوید. نگهبان روح خود باشید، زیرا غذایی که عقاید سنتی به شما می دهند، فاقد مواد غذایی لازم برای تکامل روحی شما می باشد. عقاید سنتی قدرت واقعی برای تکان دادن روح شما را ندارند، زیرا روح به ندرت راضی می شود. عقاید سنتی مواد غذایی روحی لازم برای رشد شما را تامین نمی کنند. دنیایی که شما برای خودتان خلق می کنید، مانند یک بومرنگ درست همان چیزی را به شما باز می گرداند که خودتان پرتاب کرده اید که این پرتاب می تواند یک هدیه یا یک فحش باشد. این زندگی راضی کننده نیست. برای سازگاری با زندگی به درون خودتان نگاه کنید. برای رستگار شدن در زندگی فقط به درون خودتان نگاه کنید، زیرا هیچ شخص یا فرایند خارجی که شما را نجات دهد، وجود ندارد. عناصر لازم برای هوشیاری شما از باغبانی روحتان حاصل می شوند، نه از طریق یک منبع بیرونی که پر از آفت می باشد. اجازه ندهید که منطق و دلیل جایگزین هوش بی کران هستی شود. شما باید به مدل علت و معلولی که با هوشیاری شروع می شود، اجازه دهید که درک اضافی تری از آنچه که از اول با دلیل شروع می شود را برای شما فراهم کند. برای این کار نیازی به ارائه یک طرح کلی یا برنامه ثابت وجود ندارد. تنها چیزی که لازم دارید، یک اقدام اولیه برای تغییر است که منجر به تکامل شما و خیر رسانی بیشتر به همه شود. مراقبه یکی از وسایل لازم برای تجربه زندگی کوانتومی می باشد که با شخصیت اصلی ما جور در می آید. مراقبه یک فناوری است که نمی توان آن را کنترل، دستکاری یا خراب کرد. مراقبه باعث شیمیایی شدن یا آسیب دیدن شما در اثر تشعشعات نمی شود. مراقبه باعث آرامش ذهنی می شود و به عنوان یک معلم بزرگ محیطی را برای شکوفایی شما فراهم می کند و به شما کمک می کند که عاقل باشید. به این نکته توجه کنید که برای پی بردن به بدخواهی طرفداران عقاید سنتی باید از بازه فرکانسی مشابهی برای برقراری ارتباط با آنها استفاده

کنید. برای پی بردن به ترسی که طرفداران عقاید باطل ایجاد می کنند، نیز باید همین کار را انجام دهید. به همین دلیل، در زندگی جذب چیزهایی می شوید که مشابه شما هستند، ولی آنها را نمی خواهید. شما بدون کنار گذاشتن عقاید قدیمی نمی توانید رشد کنید. عقاید سنتی با سازگاری شما مخالف هستند و می خواهند که شما ناسازگار باشید. طرفداران عقاید سنتی با ایجاد ترس، خجالت و تقصیر در شما خواهان ناسازگاری شما هستند و شما با انتخاب سازگاری به جای ناسازگاری می توانید آنها را ناامید کنید و دیگر اجازه ندهید که کنترلتان کنند. بزرگترین ترس طرفداران عقاید سنتی این است که دیگر از آنها اطاعت نکنید و پایبند محدودیت های آنها نباشید. همانطور که بودا کشف کرده است، اولین قدم برای آزاد شدن شما این است که به شرطی شدن پایان دهید. دنبال تائید نیاکان خود نباشید. وقتی که تصمیم بگیرید مستقل باشید، آزادی خود را پیدا خواهید کرد. البته، آزادی شما نباید باعث شود که منافع دیگران به خطر بیفتد. آزادی شما باید وقف خشنودی کمال متعالی گردد، در غیر این صورت تصمیم شما برای مستقل شدن خودخواهی محض خواهد بود. انگیزه شما باید این باشد که ترکیبی از بچه ها و بزرگترها را به طور همزمان مورد عنایت خود قرار دهید. با این حال، برای قدردانی از هسته بی عیب و نقص خالق هستی نیازی نیست که مقدس نما باشید. خشک مقدس بودن شما باعث خستگی دیگران می شود. مثل بچه ها شوخ طبع باشید. اگر جرات استفاده از قدرت شخصی خود را دارید، بدانید که باید روح خود را تمیزکاری کنید. گرد و غبار زیادی روی روح شما انباشته شده و روح شما به قدری کثیف شده که با یک بار شستن تمیز نمی شود و باید توجه بیشتری به این مساله شود. تصور نکنید که خداوند بر تخت سلطنت نشسته و با یک میکروسکوپ دقیق مراقب شما و آماده قضاوت کردن درباره اعمال شما می باشد. خداوند همان هسته عمیقی از انرژی در درون شماست که باعث هدایت و رستگاری شما می شود. خداوند اقیانوسی از هوشیاری است و شما تنها منبعی از انرژی هستید. به همین دلیل، شما باید به فکر یک انقلاب درونی باشید. شما موجی در اقیانوس هوشیاری خداوند هستید که دارای همان ترکیب شیمیایی اقیانوس می باشد. بنابراین، محال است که شما بتوانید ذات خدایی خود را انکار کنید. خود موج به تنهایی ناپایدار است و دارای ثبات نمی باشد، زیرا بالاخره باید

با اقیانوس یکی شود. به همین دلیل، در مقابل خداوند که اقیانوسی از هوش بی کران هستی است، نمی توان مرتکب گناه شد. شما در اصل گناهکار به دنیا نیامده اید، بلکه هنگام تولد پاک و دارای روح بوده اید. شما هرگز نمی توانید ذات خود را تغییر دهید، زیرا ذات شما خدایی است. کیفیت روح را نمی توان تغییر داد. وقتی مرتکب گناه می شوید که هویت حقیقی خود را فراموش کنید و فقط جذب دنیای مادی محدود خود که شما را زندانی کرده شوید. به جز شما کسی نمی تواند تغییرتان دهد. وارد اقیانوس هوشیاری خداوند شوید تا قطره شما به موج تبدیل شود و موج شما در اقیانوس گم شود. برای شفا یافتن یا زلال شدن روح خود به درون خود متوسل شوید. بیشتر رهبران عقاید سنتی که به آنها قدرت می دهید، دارای گرایش های سیاسی هستند و به فکر سلامت روح شما نیستند. از قدرت دادن بیش از حد به آنها بپرهیزید و بدانید که رهبران عقاید سنتی خودشان به اندازه کافی هوشیار نیستند. شما یک موجود آزاد هستید و حق انتخاب دارید.

## **ترسیدن هرگز یک امر خصوصی نیست.**

ترس یک ساز و کار کنترلی بزرگ است که دارای پیامدهای گرانی می باشد. ترس یک سلاح تهدید کننده است که برای واداشتن افراد به اطاعت از دستورات استفاده می شود. ترس یک منبع انرژی در بدن شماست که دارای عوارض جانبی فراوانی می باشد. ترس باعث قفل شدن ذهن شما می شود. ترس یک بیماری نامحسوس و بسیار سرسخت است که ارتباط شما با منبع هستی را قطع می کند. سیستم عامل سازمان های سنتی بر پایه ترس بنا شده است. ترس باعث هدر رفتن انرژی مفید می شود و عامل بسیاری از آسیب ها می باشد. حضرت عیسی بارها به ما تذکر داده است که نترسیم. وقتی که احساس می کنید که تهدید شده اید، دچار نگرانی آزردهنده ای برای در امان ماندن خود می شوید و احساس می کنید که با جهان هستی بیگانه شده اید و علاقه ای به دیگران ندارید، مگر اینکه دیگران شما را تهدید کنند یا در پیشبرد اهدافتان به شما کمک کنند. وقتی که شما دچار ترس می شوید، احساس

کلافگی خواهید کرد و قادر به رعایت حقوق دیگران نخواهید بود. بنابراین ترسیدن شما هرگز یک امر خصوصی نیست، زیرا باعث می شود که کارکرد عاطفیتان مختل شود. احساس درد ناشی از توهم جدا بودن شما از دیگران که منجر به گرفتار شدن شما در زندان فرد گرایی و ممانعت از پیوستن به خالق یکتای هستی شده است، در کل جهان طنین انداز خواهد شد. ما انسان ها دارای یک وجود درونی هستیم که همه ما را به هم متصل می کند. با این حال، ترسیدن باعث می شود که دامنه آگاهی ما به شکل قابل توجهی محدود شود و فقط آن چیزی را که به نیازهای عاطفی ما مربوط می شود، وارد آگاهی خود کنیم و به هیچ چیز دیگری توجه نکنیم. به همین دلیل لازم است که ویژگی های منحصر به فرد دیگران را نیز تحمل کنیم. وقتی که در حالت ترسیدن زندگی می کنید، مواد زیست شیمیایی موجود در مغز شما از حالت تعادل خارج می شوند و دیدگاهتان تحریف می شود، زیرا همه چیز را با عصبانیت می بینید و انعکاس ترس شما به بیرون موجب می شود که در روابط بین فردی خود دچار تنش و اضطراب شوید. بنابر این، ترس منجر به پس رفت می شود و نیروی شما را تحلیل می برد. ترس همچنین منجر به ایجاد خلاء روحی در شما می شود. بنابراین، توصیه می کنم که بیدار شوید و دیگر نترسید. عشق در غیاب ترس ظهور پیدا می کند. ترس نمی تواند در جایی زندگی کند که عشق وجود دارد. عشق تشویق کننده است، در حالیکه ترس دلسرد کننده است. آدم های مکانیکی نمی توانند عاشق شوند. آنها به دلیل گرفتار شدن در باتلاق زندگی، فقط امیدوار هستند که یک معامله منصفانه را انجام دهند. عشق پدیده ای نیست که به افراد استثنایی تعلق داشته باشد. عشق یک فرکانس انرژی نامحدود است که هر فردی در خلال زندگی خود می تواند آن را تجربه کند. با این حال درک عشق زمان بر است و به تدریج حاصل می شود. ممکن است معتقد باشید که بیش از امید بستن به نعمت های الهی باید از خدا ترسید. با این حال به اعتقاد من، تصمیم گیری در این زمینه را خداوند انجام می دهد. وقتی که هدف خود را با انتقال به یک سطح انرژی روانی پایین گم می کنید، عذاب روحی غیر قابل تحملی را تجربه خواهید کرد، زیرا از ذات مقدس خود فاصله گرفته اید. وقتی که هدف خود را گم می کنید، از دانش به نادانی و از نور به تاریکی جابه جا می شوید. شما با افکار و رفتارهای خود یا به



خدای خود نزدیکتر می شوید یا از خدای خود دورتر می شوید. وقتی که در اثر اعمال بد خود از خدا دور می شوید، سطح انرژی روانی شما کاهش پیدا می کند و اوضاع مساعدی نخواهید داشت، زیرا صدایتان کمتر به سمت خداوند که هوش بی کران خالق هستی است طنین انداز می شود. شما مانند یک لامپ برق ۲۵ واتی می شوید که قادر به تاباندن نور به محیط اطراف خود نیست. اما با استفاده از خلوص نیت، مراقبه و رفتار صادقانه می توان سطح انرژی روانی خود را بالا برد و مانند یک لامپ برق ۳۰۰ وات درخشید و همه چیز اطراف خود را روشن کرد و دوباره به روح و منبع هستی پیوست و با آن یکی شد. اینها سنگریزه نیستند، بلکه جواهر هستند، پس با ادامه دادن به شیوه های مخرب خود، آنها را از دست ندهید. این را بدانید که با رها کردن اختلاف ها می توانید به درک خالص تری از مسائل روحی دست پیدا کنید. به این ترتیب، شما می توانید به صورت خودکار به سمت قلب خود حرکت کنید و از ترس دور شوید. نگران نباشید. فقط به قلب خود اجازه دهید که شما را در جهت درست هدایت کند. از اینکه از خداوند بخواهید که به شما کمک کند، نترسید. نکته مهم این است که شما باید گام هایی را به سمت هدف خود بردارید تا سبکتر شوید. برای اینکه سبک شوید باید تمام تصورات باطل خود را دور بریزید. این کار ساده ای نیست، ولی برای انتقال جسم به سمت روح و یکی شدن با خداوند متعال ضروری است. مراقبه نقطه شروع خوبی است، زیرا به شما کمک می کند فرکانس انرژی روانی خود را از ۸۵ هرتز (پایینترین میزان) به ۱۰۰۰ هرتز (بالاترین میزان) و به اندازه فرکانس روانی افراد روشن فکری مانند باباجی، حضرت مسیح، بودا، کریشنا، سنت فرانسیس و غیره برسانید. مراقبه خواسته های شما را با خواسته های دیگران هماهنگ می کند و با جلوگیری از انحراف ذهن شما مقدمات حرکتتان به سمت زندگی کوانتومی را فراهم می سازد. مراقبه نفس های شما را به نیروی زندگیتان وصل می کند و به شما کمک می کند تا سبکتر شوید. شما از طریق مراقبه می توانید به طیف کاملی از توانایی های درمانی دست پیدا کنید. مراقبه باعث نابودی بسیاری از موج های افکار گمراه کننده می شود. وقتی که تصورات نادرست خود را دور می ریزید، با حالت بیداری تصمیم می گیرید و با هوشیاری آن چیزی را انتخاب می کنید که واقعا با روح شما سازگار است. به این ترتیب می توانید

افسار ترس خود را باز کنید و تحولاتی را در محدوده فرکانس انرژی روانی خود ایجاد کنید. البته، با جذب افرادی که در محدوده فرکانس انرژی شما یا بالاتر از آن قرار دارند و با گزینه های دلخواه شما جور هستند، این تحولات را در محیط بیرونی خود نیز می توانید ایجاد کنید. به یاد داشته باشید که هر کسی که وارد زندگی شما می شود، چیزی را در مورد خودتان به شما یاد می دهد. وقتی که انرژی روانی شما به سطح خاصی می رسد، افراد خاصی وارد زندگی شما می شوند و شما می توانید اطلاعاتی را در مورد هویت خود از آنها دریافت کنید. من همیشه از خدا می خواهم که یک قلب پذیرا به من عطا کند. یادتان باشد که برادر شما مانند خودتان می باشد. همه ما دارای یک روح هستیم و فقط بدن هایمان با هم فرق می کند.

## وقتی که هدف را گم می کنید

اگر در این دنیای خاکی به کارهای بد و مخرب تمایل پیدا کنید و در جهان به عنوان یک مجرم شناخته شوید، فکر می کنید چه اتفاقی برای شما خواهد افتاد؟ شما با این کار تعادل زندگی خود را خراب می کنید و با تمام قدرت به خودتان ظلم می کنید. با این حال تغییری در مرکز انرژی شما ایجاد نخواهد شد. فردی که به کارهای بد گرایش پیدا کرده است، الگوهای فرکانس انرژی روانی خود و ارتباطات ایجاد شده میان الگوهای انرژی خود را خراب خواهد کرد. چنین فردی به جای اینکه سیستم انرژی خود را گسترش دهد، آن را منقبض می کند. این فرد ابتدا به شدت تحت فشار واقع می شود و سپس به دلیل فقدان تهویه روحی نابود خواهد شد. چنین فردی ضعیف نیست، فقط کاملاً با جهان هستی یکی نشده است. این فرد هدف خود را گم کرده است، زیرا همچنان به زندگی آمیخته شده با محدودیت خود ادامه می دهد. شما باید تضاد میان خیر و شر را از ضمیر هوشیار خود حذف کنید. با این حال، این دانش نسبی که آن را شرارت می نامند، الگوهای فرکانس انرژی را خراب می کند و از توسعه پیش برنده هوشیاری برتر جلوگیری می کند. شرارت بیانگر تضاد میان انرژی منفی ما با منبع انرژی مثبت هوش بیکران هستی می باشد. شرارت نوعی خودکشی روحی

می باشد که باعث حرکت از سمت دانش به سمت جهالت می شود و انسان های شرور به دلیل انقباض انرژی خود از آن رنج می برند. بنابراین، شرارت باعث می شود که دیگر نتوانید انرژی های روحی را به طور مستقیم وارد جسم ماورای طبیعی خود کنید. مثل این می ماند که دچار سینه پهلو شده اید و نمی توانید اکسیژن را به راحتی وارد شش های خود کنید. هوا همیشه هست، ولی شما نمی توانید هوا را به داخل بکشید، زیرا شش هایتان منقبض شده اند. در دنیای روحی هم قادر به تنفس اکسیژن روحی نخواهید بود، مگر اینکه تغییراتی را در فرکانس انرژی روانی خود ایجاد کنید. در غیر این صورت، سینه پهلوی روحی، شما را بیچاره خواهد کرد. با این حال، خیر و شر کمیت های قابل تغییری هستند و با رشد ما تغییر می کنند. علاوه بر این، محدود کردن قدرت نامحدود الهی با استانداردهای سفت و سخت رفتاری کار غیر ممکن است، اما با هدایت الهی می توان اقداماتی را برای افزایش هوشیاری خود انجام داد و استانداردهای رفتاری را تغییر داد. توسعه روحی با شکست هایی هم همراه است که می توان از آنها درس گرفت. در نگاه لحظه ای خداوند، هیتلر و حضرت عیسی به یک اندازه مهم هستند. زیرا خداوند به زیبایی تغییر ناپذیر روح های ما نگاه می کند. به گفته پاراماهاانسا یوگانادا: " اگر الماس را با لجن بیوشانیم، آیا از ارزش آن کاسته می شود؟" تعصبات خود را کنار بگذارید و به سمت روشن بینی حرکت کنید، زیرا خداوند در باطن همه انسان ها سکونت دارد و ما مخلوقات او هستیم. مساله خیر و شر از جمله افکار متعلق به قدیمی ها است که اشتباه درک شده است. دور ریختن تصورات باطل خیر و شر، اولین گام مهم برای توسعه روحی شما می باشد. احترام خود را با چیزهای کوچک از بین نبرید. روحیه خود را از دست ندهید. بدون روحیه نمی توان کاری کرد. از مراقبه برای توجه به مسائل چند بعدی استفاده کنید. تصمیم بگیرید که چه چیزهایی برای الگوی تکاملی شما سازنده و چه چیزهایی مخرب هستند. هر کسی به شیوه خود از هوش بی کران چیزهایی را یاد می گیرد. هدف خود را از دست ندهید و به سمت آن نشانه روی کنید. از آنجایی که همه چیز در جهان نتیجه جابه جایی های هوشیاری نیروی مطلق نسبت به بندگان می باشد و نظام الهی یک سیستم پویای دائمی در حال تغییر می باشد، هوشیاری از بین رفته خداوند نسبت به خود را می توان با انجام اقدامات مثبت برای جبران اعمال

بد قبلی خود، دوباره به خود جلب کرد. هیچ عملی نهایی نمی باشد. همانطور که زندگی نامحدود است، امکان جبران نیز در آن وجود دارد و می توان از اعمال بد خود در زندگی فاصله گرفت. در دنیای روح، در خداوند برای پذیرفتن توبه و اصلاح بندگان همیشه باز است. به علاوه از آنجایی که بین همه چیز وحدت وجود دارد و به خرد خداوند که منبعی از هوش بی کران است نمی توان ایراد گرفت، حتی نسبت به افراد شرور نیز می توان حس همبستگی داشت و توجه داشت که خداوند لغزش ناپذیر است. وقتی که به ندای پدر درونی خود گوش می کنید، به جای اینکه یک ظرف آب منفعل باشید، به یک سرچشمه زنده و فعال تبدیل خواهید شد و به جای اینکه یک زندگی انگلی را دنبال کنید، از طریق توسعه مناسبات مشترک با دیگران به ارباب زندگی خود تبدیل شوید. علاوه بر این، تجربه ناب زندگی کوانتومی موجب می شود که فرصت های تکامل شما افزایش یابد و به دو گزینه محدود نشود. به این ترتیب، شخصیت حقیقی شما که با آن وحدت فراگیر را تجربه خواهید کرد، این یکی یا آن یکی نمی باشد. هر فکری که می کنید، باعث افزایش یا کاهش انرژی روانی شما می شود. افکار شما بازتابی از روح شما هستند. بنابراین، آن چیزی که به آن فکر می کنید، اهمیت فراوانی دارد. احساسات شما ناشی از منبع انرژی روانی شما است که محتوای ذهن شما را تامین می کند. با این حال، وقتی که از طریق افکار یا رفتارهای منفی خود، هدف را گم می کنید و نورتان کم رنگ می شود، نور اصلی خداوند هرگز کم رنگ نمی شود. نور خداوند مانند نور شمعی است که از طریق آن شمع های فراوان دیگری نورانی می شوند. شما می توانید از طریق افکار خود، نور خود را کم رنگ کنید و انرژی روانی خود را کاهش دهید، اما نمی توانید بر ضد روح خود مرتکب گناه شوید. بنابراین، گناه بخشی از هوشیاری نیست، بلکه حاکی از سیر نزولی تجلی شخصی شما به درجات پایین تر است. در عقاید سنتی گفته می شود که گناه مانع از رستگاری خواهد شد. عقاید سنتی پر از ترس های فراوان می باشد. شما از گناه می ترسید تا مبادا مجازات شوید یا از عذاب جهنم می ترسید تا مبادا تا ابد در جهنم بسوزید یا از مرگ می ترسید یا از این می ترسید که به خاطر گناهان خود احساس تقصیر یا شرمندگی کنید و راحت نباشید یا از این می ترسید که به جای احترام گذاشتن به جسد روحانی شما، به آن بی احترامی کنند. از طرف

دیگر، خوبی کردن به دیگران باعث صعود تجلی شخصی شما به درجات بالاتر خواهد شد. شما وقتی خوب هستید که در خدمت دیگران باشید و در جهت تامین منافع همه عمل کنید. احساس نوع دوستی نسبت به دیگران یکی از مولفه های همیشگی خوبی می باشد. فکری که شما می کنید باعث می شود تا عقب نشینی کنید یا فرکانس انرژی روانی خود را به مقدار دیگری تبدیل کنید. بنابراین، فکری که می کنید، شبیه یک بذر است. هر بذری را که بکارید، همان را به عمل خواهید آورد. اگر ذرت بکارید، مطمئن باشید موز به عمل نخواهید آورد. بنابراین، مراقب چیزی که در خاک حاصلخیز هوشیاری خود می کارید، باشید. بدون ایجاد یک انقلاب درونی در خود، هیچ تغییری در بیرون ایجاد نخواهد شد. شرایط زندگی شما با آنچه که در دنیای درونی شما اتفاق می افتد، بسیار در ارتباط است. همیشه یک فشار بالایی از جانب هوشیاری وجود دارد که شما را به بالا رفتن از نردبان روحتان ترغیب می کند. شما با تنزل هوشیاری به عالم ماده و صعود عالم ماده به هوشیاری که پیوسته اتفاق می افتد، می توانید نور خدایی خود را بازستانی کنید و در عین حال، استعدادهای خود را در زندگی شکوفا کنید. شما از طریق این فرایند متوجه می شوید که تنها یک جسد نیستید، بلکه دارای نیروی زندگی ای هستید که فشرده ای از روح و ذهن هوش بی کران خالق هستی می باشد. ذهن شما همان روح شماست که در بعد بالاتری از کالبد فیزیکی و مغز شما زندگی می کند. بین روح، ذهن و بدن شما حالت های ظریفی وجود دارد، به طوریکه وجود شما حاصل هماهنگی بین لایه های متعددی می باشد که شما در این لایه ها دائماً در حال بالا رفتن یا پایین آمدن از نردبان روح خود هستید. پله بالای نور اصلی شما که همان هوشیاری است، هیچ محدودیتی ندارد، بر خلاف پایین ترین پله که جسم فیزیکی شما است و دارای محدودیت است. پله بالایی دارای دوام، قدرت و انعطاف پذیری بیشتری است. شما به سمت روح بالا می روید و به سمت عالم ماده پایین می آید. با این حال، برای هر گامی که به سمت هوشیاری بر می دارید، هزینه ای را باید بپردازید. داشتن انرژی مثبت در زندگی خوب است، ولی ما برای رشد روحی خویش نیاز به این داریم که دردها و خطرهایی را نیز در زندگی تجربه کنیم. همچنین، بالا بودن فرکانس انرژی روانی شما باعث می شود که علاقه کمتری به دنیای محدود و جسمانی مادی

داشته باشید. شما متوجه خواهید شد که قلب و روح شما فقط مختص به این دنیا نیستند، بلکه برای زندگی نامحدود ابدی ساخته شده اند و اینکه شما به زندگی مادی راضی نمی شوید، نشان می دهد که به خداوند و زندگی ابدی ایمان دارید.

## ایجاد پیوند با منبع درونی خود

هسته زندگی شما از جنس روح است. شما برای پیوند بهتر با هوش بیکران هستی چندین مرتبه به زمین باز می گردید. این فلسفه دائمی وجود شما می باشد. شما از طریق درک روح کوانتومی و مراقبه که همه جنبه های زندگی را شامل می شود، قادر به دستیابی به حقایق مربوط به هوشیاری خود و عملی کردن آنها می باشید و می توانید با شخصیت درونی و هویت واقعی خویش آشنا شوید. روح کوانتومی باعث بازگشت شما به منبع هستی می شود و دگرگونی های روحی فراوانی را در زندگی شما ایجاد می کند. باورهای من نسبت به امکان پیوند با هوش بی کران هستی باعث تسهیل در شفابخشی خانمی شد که برای درمان به مطب من مراجعه کرده بود. نام این خانم میشله بود و اولین بار بود که این خانم را می دیدم. میشله در بیشتر حوزه های زندگی خود موانعی را احساس می کرد، ولی علت آنها برایش معلوم نبود. وقتی که علت ناراحتی اش را از او پرسیدم، هق هق گریه کرد و در حالی که اشک می ریخت و به سختی می توانست صحبت کند، گفت: " من در آن زمان بچه بودم." او علت ناراحتی اش را سقط جنین عمدی نوزاد خود در جوانی می دانست و احساس تقصیر و شرمندگی می کرد و انرژی لازم برای زندگی خود را از دست داده بود. او سال ها تحت درمان بود، ولی به دلیل موفق نشدن به درمان بیماری خود، گوشه گیر شده بود. با این حال، همان یک جلسه دیدار با من کافی بود تا از دست بیماری خود خلاص شود. من به میشله توضیح دادم که با وجود قضاوت هایی که دیگران در مورد سقط جنین دارند و آن را باعث جدایی فرد از مدار الهی می دانند، باید به این نکته توجه داشت که قضاوت های فرهنگی القا کننده شرم و حیای زهرآگین هستند و همین شرم و حیا باعث شده بود که راز این خانم طی سال ها در دل او پنهان بماند و از بازگویی آن به دیگران خودداری

کند. قضاوت های پیش دستانه دیگران معمولاً درست نیست، زیرا در این قضاوت ها نقش خداوند که منبع هستی است، نادیده گرفته می شود. تصمیم گیری در مورد سقط جنین باید به مادر و فرزند واگذار شود. این یک تصمیم گیری فردی است و شما نباید در آن دخالت کنید. اگر روح بچه به دنیا نیامده راضی نباشد، اتفاقی نمی افتد، زیرا به جز خدا کسی نمی تواند روح را از جسم انسان جدا کند. مادری که مرتکب سقط جنین شده برای نجات از ترس و شرمندگی و افزایش انرژی روانی خود باید نور را از طریق مراکز انرژی موجود در بدن خود به فرزند هدایت کند و این کار باعث رشد سریع مادر می شود و به یکی شدن روح با منبع هستی کمک می کند. باید خونسرد بود و به ندای درون گوش داد. در مورد اینکه روح در چه مرحله ای (بارداری یا تولد نوزاد) وارد جسم جنین می شود، اطلاعات کافی وجود ندارد. با این حال، اعتقاد من این است که جسم و روح در یک لحظه واحد به هم ملحق می شوند و همچنین معتقدم که روح با کمی تاخیر وارد جسم می شود. طبق نظریه روح کوانتومی اگر روح وارد جسم ما نشود، جسم فیزیکی ما هوشیاری خود را از دست خواهد داد. نکته دیگر در مورد سقط جنین غیر عمدی می باشد. سقط جنین غیر عمدی در مورد بچه هایی اتفاق می افتد که مشتاق ورود به این جهان از یک سطح روحی بالا هستند و تلاش می کنند تا به جسم فیزیکی خود ملحق شوند. شور و اشتیاق بالای آنها باعث ناراحتی جسم فیزیکی شکننده آنها می شود و به همین دلیل، روح دوباره به منبع خود باز می گردد. این امر بارها اتفاق می افتد، تا اینکه روح جدید یاد بگیرد که قدرت بالای انرژی خود را از طریق مراکز انرژی واقع در جسم فیزیکی خود تعدیل کند و برای مدیریت انرژی روحی خود اقدام به برقراری ارتباط با جسم فیزیکی خود کند. برای اینکه به فرد مستقلاً تبدیل شوید، به درون خود مراجعه کنید، زیرا زندگی شما تاکنون بر اساس ایده های دیگران ساخته شده بود. برای بالا رفتن از تاریکی به سمت نور و از نادانی به سمت کسب دانش، به سکوت پناه ببرید. مراقبه بهترین هدیه ای است که می توانید به خود بدهید. یکبار دیگر به آنچه که هستید و هدف خود در زندگی فکر کنید. شما از طریق مراقبه می توانید شخصیت حقیقی خود را پیدا کنید و از مسیر زندگی معمولی پیشنهاد شده در عقاید سنتی خارج شوید. الگوی ثابت زندگی در جامعه ما به سلامت ما آسیب رسانده و ما را

روان رنجور کرده است. خودتان را بر اساس فرهنگ معمولی سنتی تعریف نکنید. شما از ظرفیت ها و توانایی های بالایی برخوردار هستید. ترس و ناامیدی را به خود راه ندهید. شجاع و تیز باشید. خودتان را پشت پاسخ هایی که الگوهای سنتی به شما می دهند، پنهان نکنید. مدل سنتی یک مدل بچه گانه است، زیرا قدرت تفکر شخصی را از شما گرفته است. شما هم پیوسته و هم گسسته هستید. هم خطی و هم غیر خطی هستید. هم محدود و هم نامحدود هستید. شما تجلی گر واقعیت هوشیاری نامحدود با محدودیت های متعدد هستید. قوه خلاقیت شما بسیار بزرگتر و قدرتمندتر از آن چیزی است که خودتان فکر می کنید. با این حال، برای پیوستن به منبع درونی خویش باید طرز فکر و هوشیاری خود را تغییر دهید. اگر نمی دانید که چه کاری باید انجام دهید، منتظر توضیحات بیشتر باشید و برای عمل کردن منتظر انگیزه باشید. منتظر صحبت کردن با حس شهودی خود باشید که با استفاده از آن مسئولیت هایتان بیشتر می شود. اگر می خواهید یک انسان واقعی باشید، رفتارهای شرطی شده خود را تغییر دهید. شاید برایتان سخت باشد، اما برای گوش کردن و مشاهده پیام های الهی در هر لحظه از زندگی، لازم است که ذهن خود را از تصورات باطل پاک کنید. شما از لحظه ای که از وضعیت جنسی خود آگاه می شوید، تمامی اکتساب های شما نتیجه شرطی شدن است و شما برای انتخاب عقاید خود آزاد نیستید و مجبور به پیروی از اصول ویژه ای می شوید که مورد پذیرش فرهنگ شما می باشد و با این هویت محدود می شوید. در مورد علت اعتقادات شخصی خودتان چیزی از شما پرسیده نمی شود و مجبور به پذیرش آن چیزهایی هستید که توسط والدین، مدارس، جامعه، دانشگاه ها یا طرفداران عقاید سنتی به شما آموزش داده می شود. عمیقا وارد درون خویش شوید. به ذهن خود آرامش بدهید و از طریق بینش های نامحدود خود، نورانی شوید. از این نکته آگاه شوید که شما بر اساس تفکر خود عمل نمی کنید و به دلیل آموزش هایی که به شما داده می شود، توانمندی های خارق العاده شما تحلیل می روند. همچنین بینش هایی که از زمان تولد و توسط منابع خارجی در درون شما کاشته می شود، جلوی رشد روحی شما را می گیرند. همچنان که برای هدایت شدن به بیرون از خود نگاه می کنید، آزادی های درونی شما محدود می شود و موجب می شود که روی موارد بیهوده تمرکز کنید. آداب و



رسوم و عادت هایی که جامعه برای شما ساخته است، از طریق ایجاد الگوهای ذهنی ثابت و تشویق مردم به خواب جمعی، ندای درونی برای رشد را خفه کرده است و نام واقعیت به خود گرفته است. آیا نمی خواهید بیدار شوید و بزرگ فکر کنید؟ همه پاسخ ها در درون شما وجود دارند. قضاوت های بیرونی مهم نیستند. همه چیز در داخل شما اتفاق می افتد. شما با تفکرات نوآورانه خود می توانید از بسیاری از موانع باورنکردنی زندگی عبور کنید. علت تنش های شما این است که می خواهید خود را با چیزی وفق دهید که از کار افتاده است و دیگر مناسب شما نیست. این چیز مانند کفش تنگی است که مدت ها است برای شما کوچک شده است. اکنون وقت آن است که با پرسیدن سوالات درونی از خود، آگاهی خود را افزایش دهید. هر کسی که اصرار می کنید فقط یک راه برای شما وجود دارد، می خواهد شما را بترساند و روحیه شما را ضعیف کند. شما با تفکر هوشمندانه برای خودتان می توانید در مسیر معنویت حقیقی گام بردارید. پوشیدن کفش هایی که در دو سالگی می پوشیدید، دیگر مناسب شما نیست. بعضی از مفاهیم سنتی را نمی توان با فشار آوردن به خود قبول کرد. برای رسیدن به هدف وجودی خود باید عادت های شرطی کننده را کنار گذاشت. روحیه شما به جای وادار کردن به تسلیم شدن باید اعتماد به نفس و دانش های درونی شما را تقویت کند. این کار نیازمند همکاری شما در زمینه تکامل دنیای معنوی خود در آینده می باشد. وقتی که از صحبت ها و افکار پراکنده خلاص می شوید، موفق به پیدا کردن روح خود از طریق انرژی هوش بی کران هستی خواهید شد. از طرف دیگر، اگر به محدودیت ها باور پیدا کنید، همانی می شوید که درباره آن فکر می کنید. نیروهای بیرونی در تکامل روحی شما دخالت می کنند و شما را درک نمی کنند. بنابراین، از آنها انتظار نداشته باشید که با شما همکاری کنند. هدف این کتاب این است که شما را از خواب بیدار کند تا موفق به شناخت بیشتری از خالق هستی شوید. با این حال، برای نفی تصورات باطل خود می توانید با تفکیک قائل شدن میان خودآگاهی فیزیکی و روانی شروع کنید و بدانید که خود روانی شما نامحدود است. جسم فیزیکی شما فقط وسیله ای است که خود روانی شما را حمل می کند. وجود چند بعدی شما مشخصه اصلی زندگی کوانتومی است و مبنایی را برای شناخت روح کوانتومی شما فراهم می سازد. اطلاع از این موضوع باعث آشکار شدن روح شما

و افزایش هوشیاری روحی شما می شود. با مطالعه این کتاب، عقل باطنی شما که منبع الهام بالاتری است، بیدار خواهد شد و شما یک تعالی روحی را تجربه خواهید کرد که منجر به بروز انقلاب و تغییراتی در زندگی شما خواهد شد. تکامل روحی شما بستگی به درک این موضوع دارد. این کتاب درباره سفر روحی شما می باشد که قدرت انتخاب و شفای روحی شما را امکان پذیر می سازد و مانع از محدود شدن به هوشیاری معمولی فیزیکی می شود. شما یک معبد متحرک هستید. برای ارزش قائل شدن برای خودتان به تجارب درونی متوسل شوید و کاری به فعالیت ها و تله گذاری های بیرونی نداشته باشید. خودتان را با شور و شوق یک فاتح احیا کنید. در بی نهایت گم شوید. این سفر نیاز به اراده محکم برای حرکت به سمت خداوند را دارد. غیر ممکن در این سفر وجود ندارد. کتاب زندگی کوانتومی ابزارهای مفید و نادری را برای درک واقعیت، دیدن سایه های روی دیوار و حفظ تعادل ندهای مثبت و منفی شما فراهم می کند. این کتاب به شما کمک می کند تا دانش تحریف نشده قابل قبولی را در خصوص توانمندی های بی نهایت خود در مسیر تکامل روحی کسب کنید. هوش ذهنی شما بسیار بالاست و می توانید آن را پرورش دهید. با هوش بالای خود نیازی به شرطی شدن و پیروی از حواس پنج گانه را ندارید. فقط کافی است که عشق، خلوص، سادگی و صداقت را در پوششی از تواضع و از خود گذشتگی در خود پرورش دهید و بر موانع منفی و بازدارنده ناشی از شرطی شدن های خواب آور که تعادل زندگی شما را به هم زده است، غلبه کنید. شما برای بررسی عمیقتر این موضوع نیاز به آگاهی و تجزیه و تحلیل دارید و بر شما واجب است که در هر لحظه ارزیابی صادقانه ای را در خصوص خودتان و افکارتان انجام دهید تا آگاه شوید که شرطی شدن ها در مراحل مختلف زندگیتان چگونه شما را فریب داده یا به شما خیانت کرده اند. هرچه قدر که هوشیاری شما محدودتر باشد، راحت تر می توان شما را کنترل کرد. اما، افزایش هوشیاری شما باعث می شود که فردگرایی بیشتری را تجربه کنید. رضایت شما به یک هوشیاری در حد متوسط منجر به پس رفت و کاهش انرژی روانی شما می شود. وقتی که درک کنید و بپذیرید که شما یک موجود الکترومغناطیسی هستید که دارای مجموعه ای از موج ها، فرکانس ها و انرژی های روانی می باشد و زندگی شما را در کلیه سطوح فعال می کند، قادر به

حس مولفه روحی شخصیت خود خواهید بود. فقط کافی است که در تحلیل های خود بی طرف و عینی نگر باشید تا روح خود را حس کنید و به مراتب هوشیاری بالاتری برسید.

## زندگی انسان پس از رسیدن زمان مرگ او در ساعت کیهانی پایان نمی پذیرد.

به اعتقاد من، سرنوشت و تکامل روحی انسان ها با مرگ آنها در این دنیا رقم زده نمی شود. بلکه ما انسان ها از طریق یک چرخه عمر باز زاینده که دارای ابعاد مختلفی است، رشد و تکامل پیدا می کنیم. آنچه که ما در هر چرخه از زندگی خود برداشت می کنیم، به عنوان بذره های آماده کشت در دوران زندگی بعدی در اختیار ما قرار می گیرد. محدودیت ها یا آزادی هایی که در دوران زندگی قبلی خود ایجاد کرده اید، به عنوان میراث شما برای زندگی بعدی مورد استفاده قرار می گیرند. من نمی توانم خدایی را تصور کنم که بعد از اینکه مخلوقاتش پیر شدند و اولین چرخه عمر خود را سپری کردند، آنها را نابود سازد. به نظر من، مرگ انسان نتیجه جابجایی او از یک بعد به بعد دیگر است. مرگ فقط یک سایه موقتی است. هر یک از چرخه ها پلکانی برای پیشرفت انسان به مراحل بعدی رشد و تکامل او محسوب می شود. به نظر من، اگر خدا بخواهد که مخلوق او بعد از مردن در ساعت کیهانی تا ابد ساکت بماند، مرتکب یک عمل ضد بشری شده که شایسته رحمانیت خدا نمی باشد. به نظر من، کنار گذاشتن مفاهیم چند بعدی چرخه عمر انسان بدون اعتراف به نادانی در مورد آنها غیر ممکن است و این مساله با واقعیت های زندگی تجربی جور در می آید. دنیای شما حاصل یک ادراک فردی است که مبتنی بر خاطرات، ترس ها، نگرانی ها و خواسته های شما می باشد. دیدگاه ما در مورد زندگی چندگانه فقط یک نظام اعتقادی مذهبی نیست، بلکه یک واقعیت علمی است که شامل الگوهای قابل پیش بینی شده در فیزیک کوانتومی می باشد و به عنوان یک فناوری معنوی برای رشد شخصی محسوب می شود. تکامل روحی شما از طریق روح کوانتومی باعث گذشتن از مرزهای معمولی می شود و این حقیقت را برای شما آشکار می سازد که علاوه بر دنیای خاکی ما دنیاهای دیگری نیز وجود دارند که از لحاظ زمانی و مکانی محدود نمی باشند. جسم فیزیکی شما به یک چرخه تولد و مرگ محدود می شود، اما کالبد روانی

نامحسوس شما فنا ناپذیر است. کالبد روانی شما به دلیل ماهیت روحانی خود، باز زاینده است. این باز زاینده‌گی به این دلیل اتفاق می‌افتد که کالبد روانی شما در یک سیستم انرژی بالاتری از کالبد فیزیکی شما کار می‌کند. هر دوی کالبدهای شما دارای انرژی یکسانی هستند و فقط فرکانس‌های متفاوتی دارند. شما فقط زمانی می‌توانید خود را درک کنید که به فراتر از جسم فیزیکی خود نگاه کنید. بنابراین، روح کوانتومی از شما می‌خواهد که جهش بزرگی را به سمت حذف موانع بازدارنده تجلی روحی خود بردارید تا موج صدای شما تا دهه‌های بعدی نیز در جهان شنیده شود. در مورد چیزهایی که مهم هستند، ساکت نمانید. صدای خود را پیدا کنید. نسبت به هویت واقعی خود آگاه شوید و به انرژی‌های جدید اجازه دهید تا در درون شما جریان پیدا کنند. هر چه انرژی بیشتری در درون شما جریان یابد، تحولات بیشتری در درونتان اتفاق می‌افتد و این جریان بزرگ انرژی به حذف موانع بازدارنده در درون شما کمک می‌کند. به صحبت‌های معلم ندای درونی خود گوش کنید تا هدایت شوید. این صحبت‌ها الهاماتی از جانب خدای بزرگ هستند که وارد هوشیاری جسم فیزیکی شما می‌شوند و شما از طریق آنها می‌توانید بهترین چیزهای موجود در درون خود را کشف کنید و رابطه‌ای را میان خویشن متعالی و جسم فیزیکی خود برقرار کنید تا به دانش گسترده الهی متصل شوید. وقتی که از چنین هدایتی مطلع شدید، کارهای همزمان صف بندی می‌شوند و راه‌های غیر منتظره جدیدی برای شما پیدا می‌شوند. درک کاملتری از مفاهیم چند بعدی چرخه عمر باعث می‌شود که بینش جدیدی پیدا کنید و به این نتیجه برسید که زندگی بیش از یک فرایند خطی منظم می‌باشد. شما به دلیل اعتقاد به اینکه یک نیروی خارجی وجود دارد که مسئول نجات و رستگاری شما است و ممکن است جریمه تان کند، از فکر کردن راجع به خود می‌ترسید و هر زمانی که تحت تاثیر افکار جدیدی قرار می‌گیرید، ترس از خدا موجب می‌شود که فکر خود را رها کنید و از قوانین الهی اطاعت کنید. برخی معتقدند که زندگی چند باره روح به دلیل اثبات نشدن آن توسط دانش بشری امکان پذیر نیست. در پاسخ به آنها باید گفت که در روانشناسی هم پدیده‌های زیادی برای تشخیص بیماری وجود دارد که با دیدگاه‌های علمی قابل توضیح دادن نیستند. در سیستم قضایی هم عقاید زیادی وجود دارند که هرگز در معرض موشکافی علمی قرار نمی‌گیرند و به عنوان یک واقعیت بی‌چون و چرا پذیرفته می‌شوند. دانشمندان معمولاً اعتراف می‌

کنند که قادر به تشریح کامل پدیده هایی مانند دی ان ای، مغز و حافظه انسان نیستند و نمی توانند از کارکردهای داخلی چنین پدیده هایی سر در بیاورند. چشمان ما قادر به تجسم ذهنی اشعه های مادون قرمز و فرابنفش نمی باشد. با این حال، ما می دانیم که این طیف از اشعه ها وجود دارند. گوش های ما قادر به ادراک فرکانس صوتی موجود برای بیشتر حیوانات نمی باشد. گوش های ما فقط قادر به وفق دادن خود با تعداد کمی از امواج صوتی ای می باشد که دائما به پرده گوش ما اصابت می کنند. گوش ما قادر به ادراک کامل امواج بسیار کوتاه یا بسیار بلند نمی باشد. برخی از پرندگان شبکه مغناطیسی زمین را درک می کنند و از آن برای مهاجرت استفاده می کنند. همچنین، چشم های غیر مسلح ما قادر به تشخیص امواج نوری دارای فرکانس بسیار بالا یا بسیار پایین نیستند و این در حالی است که چنین امواجی همواره وجود دارند. ما انسان ها با توانایی های جسمانی خود قادر به ادراک دنیای چند بعدی نیستیم، اما با توانایی های روحی ایجاد شده از طریق زندگی کوانتومی می توانیم دنیای چند بعدی را نیز درک کنیم. مفاهیم مشابهی در رابطه با تولد دوباره در مسیحیت وجود داشت، تا اینکه در قرن ششم، انتشار این مفاهیم توسط شورای ویژه ای تحت رهبری امپراتور جاستینیان ممنوع اعلام شد. مفاهیم تناسخ مجدد و انتقال موروثی در فرهنگ های قدیمی و قبل از عصر صنعتی شدن، تقریبا جهانی بودند و سنگ زیربنای سیستم های روحانی در آسیا و طیف وسیعی از فرهنگ های دیگر را تشکیل می دادند. فرهنگ های قدیمی به ما یاد داده اند که آنچه که ما در هر چرخه از دوران زندگی خود برداشت می کنیم، به عنوان بذره های آماده کشت در دوران زندگی بعدی در اختیار ما قرار می گیرد. شما با پشت سر گذاشتن دوران مختلف زندگی خود، تجارب زیادی را انباشته خواهید کرد که این تجارب در هوشیاری شما حفظ خواهد شد. همچنین، محدودیت ها یا آزادی هایی که در دوران زندگی قبلی خود ایجاد کرده اید، برای دوره بعدی به ارث برده می شود و به خاطر داشته باشید که هر یک از دوران زندگی شما روی هوشیاریتان تاثیر خواهند گذاشت. هر یک از دوران زندگی شما فرزند دوران زندگی قبلی شما می باشد و دوران زندگی فعلی شما والد دوران زندگی بعدی شما خواهد بود. هدف از زندگی کوانتومی پرورش روح و توسعه انسجام روحی در هر یک از دوران زندگی شما می باشد و این بر خلاف بی اشتباهی روحی و احساسی ترویج شده در عقاید سنتی می باشد. چنین انسجامی در شخصیت شما در دوران زندگی

بعدی منعکس خواهد شد. شما دائماً در حال از بین بردن و شکل دادن به الگوهای جدید خواهید بود. رشد و پیشرفت شما فقط ماحصل الگوهای ژنتیکی شما نمی باشد، بلکه نتیجه پیشرفت های پی در پی ویژگی های موروثی در تناسخ مجدد شما نیز می باشد. به طوریکه با هر تجربه تناسخ مجدد، الگوهای انرژی روی ساختارهای فیزیکی شما تاثیر خواهند گذاشت. دکتر استیونسون روانپزشک معروف در دانشکده پزشکی دانشگاه ویرجینیا سوابق بیماری بچه هایی که خاطرات خود از زندگی های قبلی را توصیف کرده بودند، منتشر کرده است. دکتر استیونسون از دیدگاه همکاران خود به عنوان یک روانپزشک صادق و دارای توانایی فکری بالا و برخوردار از استانداردهای حرفه ای بالا که برای جمع آوری و تجزیه و تحلیل داده های خام حداکثر تلاش خود را می کند، شناخته شده است. او علاقه زیادی به تحقیق در مورد تناسخ مجدد با استفاده از بچه های دو تا چهارساله دارد، زیرا معتقد است که بچه ها در صورت دسترسی نداشتن به اطلاعات لازم برای تشکیل پرونده بیماری خود، جزئیات نامفهومی را بیان می کنند. او همچنین معتقد است که زندگی های قبلی بسیاری از این بچه ها فقط دو تا چهار سال قبل از تناسخ فعلی آنها تمام شده است و در نتیجه، والدین آنها برای تائید یا مخالفت با گفته های بچه های خود هنوز زنده هستند. با این حال، دکتر استیونسون به این نتیجه رسیده است که با داشتن ذهن باز می توان این مدارک را بدون تردید قبول کرد. دکتر بریان ویس روانپزشک اهل فلوریدا در کنفرانسی در خصوص زندگی های گذشته انسان ها اقرار کرد که پس از دسترسی به اطلاعات مربوط به زندگی گذشته یکی از بیمارانش که به صورت تصادفی و از طریق هیپنوتیزم او حاصل شده بود، به تناسخ مجدد اعتقاد پیدا کرد. او پس از انتشار کتابش در مورد زندگی گذشته با انبوهی از نامه ها از جانب روانپزشکان دیگر مواجه شد که ترجیح می دادند با او اتفاق نظر داشته باشند، ولی موافقت خود را بیان نکنند، زیرا از این می ترسیدند که در جمع مسخره شوند. به نظر روانپزشکان درک ابعاد و پدیده های روانی باید به بخش مهمی از برنامه درسی فارغ التحصیل روانپزشکی تبدیل شود. بنابراین، حتی در زمینه های علمی هم می توان شاهد یک فشار انقلابی برای نیاز به درک هوشیاری چندبعدی بود. فیزیک کوانتومی می گوید که ما نه فعال و نه منفعل هستیم و اینکه هیچ تفکیکی بین جسم فیزیکی و هوشیاری ما وجود ندارد. با این حال، ما به حدی از بلوغ نرسیده ایم که چنین درجه بالایی از نظم پنهان را درک کنیم.

تحقیق در مورد زندگی گذشته چیز جدیدی نیست. با این حال، تحقیقات جدید همراه با آزمایش های بالینی در سطح جهان موجب شده که ما به جای موضع گیری بی طرفانه در مورد مفهوم تناسخ مجدد، بررسیهای بیشتری را در این زمینه انجام دهیم. همچنین بر اساس نظرسنجی های اخیر انجام شده در آمریکا ۴۰ میلیون آمریکایی به فلسفه تناسخ مجدد اعتقاد دارند. محققانی که دارای ذهن باز هستند، با استفاده از پرس و جو در مورد ایده های دیگران می توانند بینش عمیقتری نسبت به موضوع تناسخ مجدد پیدا کنند و در جهت روشن ساختن عملکرد روح هدایت شوند. مدارک فراوان موجود برای تحقق تناسخ مجدد به ما کمک می کند که اهمیت تولد مجدد در زندگی های خود را کشف کنیم. بنابر این، موضوع جاودانه بودن روح باعث اطمینان خاطر ما نسبت به ایجاد بهبودهای فزاینده در زندگیمان خواهد شد و باید به این نکته توجه داشته باشیم که هر تناسخی باعث انتقال ویژگی های اخلاقی و معنوی سازنده روح ما خواهد شد، به طوریکه زندگی فعلی ما بازتابی از تلاش های ما در دوران زندگی قبلی خودمان می باشد. موضوع حیات دوباره در حال پذیرفته شدن از سوی مردم بود، تا اینکه در قرن ششم یکی از مقامات کلیسای مسیحی مفهوم تناسخ مجدد را رد کرد و به پیروان خود اجازه نداد که به آن ایمان بیاورند. مقامات کلیسا از این می ترسیدند که مردم با توجه به اعتقاد به یک فرصت زندگی دیگر، در انجام تکالیف روحانی خود سستی کنند. این یک سخن بیهوده است، زیرا افرادی که با فلسفه تناسخ مجدد آشنا هستند، می دانند که افرادی که در یکی از دوران های زندگی خود محدودیت هایی را برای دیگران ایجاد کرده اند، مجازات های معادلی را در دوره زندگی بعدی تجربه خواهند کرد. چه کسی مایل به ورود به دنیای جدید با چنین آمادگی پایینی می باشد؟ با این حال، نباید به سرعت نتیجه گیری کرد که شرایط بد زندگی فعلی ما ناشی از عملکرد بد ما در دوران زندگی قبلی خودمان می باشد. روح ما ممکن است عمدا شرایط ناگواری را برای یک دوره زندگی خود انتخاب کند تا بدین وسیله امکان توسعه روحی خود را شتاب بخشد. بنابراین، بهتر است در مورد شرایط زندگی یکدیگر قضاوت نکنیم. همانطور که می دانید، هیچ چیز در طبیعت از بین نمی رود. تا زمانی که به تاریکی هوشیاری خود نفوذ نکنید و به بالاترین سطح از حقیقت ناب خود نرسید، انرژی شما وارد زندگی بعدی شما خواهد شد و این روند ادامه پیدا خواهد کرد. نیروی محرکه روح شما امید به ملاقات با خداوند در تمام تجارب زندگی و نزدیک شدن

به پروردگار می باشد. افراد دیگر فقط شرایط را برای درس گرفتن و هدایت شما به راه مستقیم و تسلط بر نفستان فراهم می سازند. اما، ملاقات با خدا فقط از طریق قانون طبیعت امکان پذیر است که هیچ جدول زمانی ندارد و پیوسته در حال انجام است. سیستم تناسخ یک سیستم تصادفی نیست، زیرا دوران زندگی بعدی شما به اختیار خودتان و بر اساس درس هایی که یاد گرفته اید، پایه گذاری می شود و زمانی می رسد که دلیل مبتلا شدن خود به یک بیماری خاص یا اسیر محدودیت های مالی شدن در زندگی فعلی را از خود می پرسید و به انتخاب خود از مبتلا شدن به آنها در دوران زندگی بعدی خود جلوگیری می کنید. به این ترتیب از مواعی که تجربه کرده اید، درس می گیرید و آنها را به عنوان هدیه ای برای آزمایش توانایی روحتان برای تکامل شخصی خود در نظر می گیرید. هرچه که افراد بینش های بیشتری را از این انتخاب ها کسب کنند، راحت تر می توانند از نردبان تکامل هوشیاری چند بعدی خود بالا روند. با این حال، طبق نظریه فیزیک کوانتومی هیچ چیز بدون داشتن تصویری از آن نمی تواند وجود داشته باشد. بنابراین، داشتن تصویری از خود متعالی شما ضروری می باشد. هر قدمی که برای به کار بردن و استفاده از این ادراک بر می دارید، به توانایی شما برای دسترسی به زندگی های گذشته کمک می کند. قدرت خودتان را از طریق کسب دانش مربوط به اصول اولیه انرژی کوانتومی افزایش دهید و از این تجارب در زندگی خودتان استفاده کنید. توضیح مسائل همجنس گرایی و تغییر جنسیتی از طریق تناسخ مشکل است، زیرا نظریه های روانشناسی و پزشکی قادر به توضیح این پدیده رو به افزایش در دنیای امروز ما نمی باشند. تحلیلگران روانشناسی معتقدند که این افراد از جنسیت خود راضی نیستند. در بیشتر موارد، تحلیلگران روانشناسی موفق به درمان این افراد نمی شوند و در بهترین شرایط فقط موفق به ایجاد تغییراتی در سبک زندگی غیر طبیعی آنها می شوند. خیلی از افرادی که تغییر جنسیت می دهند، از درمان شدن خود می ترسند و احساس درماندگی می کنند و حتی ممکن است راضی به خودکشی شوند. همچنین می توان شاهد همجنس گرایی در زندگی جوانی برخی از افراد بود. برای تغییر جنسیتی می توان از عمل جراحی که چندین سال به طول خواهد انجامید، استفاده کرد. از سوی دیگر، فلسفه تولد مجدد که ما را به دیده انسان های چند بعدی ای نگاه می کند، به ما کمک می کند که از تاریکی به سمت نور کشیده شویم. فلسفه تولد مجدد به ما می گوید که ما انسان ها در تمام زندگی های



خود دارای جنسیت واحدی نمی باشیم. وقتی که تعداد زندگی های مردانه یا زنانه روح ما بیش از حد شود، برای برقراری تعادل میان آنها می توانیم جنسیت خود قبل از تناسخ به زندگی بعدی عوض کنیم. اوضاع جدید زندگی بعدی می تواند باعث سردرگمی بیمار در مورد جنسیت خود شود. به همین دلیل، بیمار را باید مطمئن کرد که وضعیت جنسی او در تجربه زندگی فعلی عوض شده است. اگر این افراد ببینند که در دوران زندگی قبلی عضو جنس مخالف بودند و در دوران فعلی هم به جنسیت قبلی خود چسبیده اند، در هیچ یک از جنبه های زندگی خود شفای دائمی پیدا نخواهند کرد. تجربه تمامی این چالش های روحی به شما کمک می کند تا نیروی معنوی بزرگی را در درون خود پرورش دهید. این چالش ها با افزایش سطوح هوشیاری شما و ایجاد پیچیدگی در زندگیتان به رشد روحی شما کمک می کنند. شما برای توسعه توانمندی های خود در زمینه دانش معنوی زندگی نیاز به این دارید که عینی گرا و بی طرف باشید. افزایش سطوح هوشیاری که باعث تحول زندگی شما می شود، دارای یک حکمت ابدی است که با ابزارهای حسی اتمی قابل توصیف نمی باشد. جسم فیزیکی ما همواره تحت تاثیر سیستم های ظریف کنترل کننده انرژی روانی موجود در بدنمان قرار دارد. زندگی در سطوح معنوی دائمی است و مانند اتاقکی است که تمامی دوران های زندگی قبلی در داخل آن انبار شده است. با این حال، زندگی در سطح فیزیکی موقتی است. بر هم کنش دوره ای نیرو های چندبعدی انرژی یکی از مولفه های مهم روح کوانتومی می باشد که مستلزم درک ماهیت غیر قابل مشاهده شما و توانایی های پنهان نهفته در درونتان می باشد. فکر می کنم تاکنون متوجه شده اید که آنچه در مورد خود تصور می کنید، بسیار متفاوت با ماهیت حقیقی شما می باشد. با این حال، فیزیک کوانتومی به ما می گوید که برای مشاهده ماهیت حقیقی هر چیز باید آن را تصور کرد. وجود اصلی شما در یک سطح روحانی بالاتر بدون محدودیت زمانی و مکانی شکل گرفته است. وقتی که ماهیت غیر قابل مشاهده خود را درک می کنید، متوجه می شوید که رشته تمام نیروها، وقایع و هوشیاری چگونه در قالب شبکه ای بی نظیری از روابط نامحدود به هم بافته می شوند. به این ترتیب، تفاوت بین دنیای بیرونی و درونی شما کاملاً در هم شکسته می شود و در قالب یک کل واحد و یکپارچه با هم آمیخته می شوند. همچنین، فردیت شما در یگانگی حل می شود، زیرا زندگی کردن در تنهایی و انزوای طلبی معنی ندارد. اگر مسیر زندگی شما باعث شکوفایی

روح‌تان نشود، چه فایده‌ای دارد. دنیا پر از رازهای مختلف می‌باشد. اگر بخواهید کوچکترین جزء این رازها را درک کنید، باید ذهن بازی داشته باشید. شما بدون پذیرا بودن قادر به شنیدن معلم ندای درونی خود نخواهید بود. رشد پیشرونده‌ای که نتیجه پذیرا بودن شماست، فوراً اتفاق نمی‌افتد، بلکه بر اثر تلاش آگاهانه و یادگیری حاصل می‌شود. در طی این تلاش‌ها ممکن است مرتکب خطاهایی شوید. رخ دادن خطاها برای ایجاد بهبود در کارها ضروری هستند. اگر از اشتباهات خود درس بگیرید، آنها به یک تجربه مثبت تبدیل می‌شوند. هر یک از تجارب شما باعث می‌شود که بهترین چیزی که در درون شماست را انتخاب کنید. گوش دادن به ندای درونی خود نقش مهمی در پرورش روح کوانتومی شما دارد. انبوهی از آداب و رسوم و عادت‌هایی که جامعه برای شما ایجاد کرده است، با ایجاد الگوهای ذهنی ثابت و خواب جمعی که واقعیت نام‌گرفته، ندای درونی رشد شما را خاموش ساخته است. پس سعی کنید که شرطی نشوید، زیرا این اصل روانی اکنون بسیار محدود شده است. پاسخ‌ها در درون شما موجود هستند. شما دیگر آن شخصی که فکر می‌کردید نیستید. پس بهتر است به شخصیت حقیقی خود تبدیل شوید. به زندگی معنوی سرشار از فرصت‌های نامحدود قدم بگذارید. اگر این تناسخ‌ها فرصتی را برای تحول از انسانیت (بعد سوم) به هوشیاری روحی (بعد چهارم) فراهم کنند، شما می‌توانید بسیاری از شکل‌های زندگی که شامل زندگی معدنی (بعد اول) تا حیوانی (بعد دوم) می‌شوند را نیز تجربه کنید. مطالعات میان‌بعدي مربوط به روح کوانتومی سوخت روانی لازم برای تبدیل شدن شما به یک ورزشکار روحی را فراهم می‌سازند. به این ترتیب، شما به نگهبان روح خود تبدیل می‌شوید و رشد روحی سریعی را تجربه می‌کنید. اصول ساده زندگی با روح کوانتومی باعث سرزندگی شما می‌شود و ماهیچه‌های شما را تقویت کرده و از ضعیف شدن آنها جلوگیری می‌کنند. بر اساس ایده زنده ماندن روح کوانتومی، هوشیاری وارد شده به جسم مادی پس از پوسیده شدن جسم فیزیکی نابود نمی‌شود، بلکه منجر به آزاد شدن توانایی‌ها و قدرت‌های روحی شما خواهد شد. موجودیت میان‌بعدي شما حاصل ترکیبی از میدان‌های انرژی با فرکانس‌های مختلف می‌باشد. درک این موضوع باعث بیداری ذهنتان می‌شود که قبل از این، اسیر انرژی منفی ناشی از عقاید سنتی و آداب و رسوم شده بود. درد و رنج‌های شما بالاخره تمام خواهند شد، زیرا شما دارای روح تکامل‌پذیر باز‌زاینده‌ای هستید. ساختار تجزیه‌ناپذیر جسم

فیزیکی شما کوچکترین مولفه چنین نیروی بی کرانی می باشد. پذیرش این موضوع باعث افزایش حس آزادی شما خواهد شد. این کتاب به مطالعه روابط درونی پدیده های میان بعدی می پردازد و با بررسی هوشیاری فنا ناپذیر شما باعث می شود که به سمت یگانگی حرکت کنید. روح کوانتومی به شما کمک می کند که تمایزی را میان شخصیت فیزیکی و شخصیت روحی - روانی خود قائل شوید. شخصیت فیزیکی شما فقط حامل شخصیت روحانی شما می باشد و اقامتگاه موقت شخصیت روحانی شما محسوب می شود. با این حال، وقتی که شخصیت فیزیکی مرتکب اشتباهی می شود، شخصیت روحی چیزی نمی گوید، چون که می داند مواجهه با چنین مشکلاتی برای رشد روحی شما ضروری هستند و موضع بی طرفانه او باعث می شود که مشکل خود را بپذیرید و مسئولیت کامل اعمال خود را به عهده بگیرید. زندگی مانند رشته ای از مرواریدها می باشد. مرواریدها همان دوران زندگی شما هستند و شخصیت شما مانند نخ است که آنها را به هم وصل می کند. وقتی که خودتان را به عنوان یک موجود میان بعدی شناختید و مسئولیت کامل انتخاب ها و رفتارهای خود را به عهده گرفتید و از هیچ منبع خارجی انتظار نداشتید که بیاید و شما را نجات دهد، از آزادی لازم برای رشد و گسترش آگاهی خود و رسیدن به ادراک بالاتری از واقعیت برخوردار خواهید شد. آگاهی از این موضوع باعث آشکار شدن توانایی روحی شما خواهد شد و به شما کمک می کند تا هوشیاری روحی خود را به سرعت افزایش دهید. این کار باعث بیدار شدن عمیق ترین قوای عقلانی شما خواهد شد که منبع الهامات بالاتر شما به شمار می رود. دیگر لازم نیست که به بیرون نگاه کنید. فقط لازم است احساس تعالی روحی متحول کننده ای را تجربه کنید تا تغییراتی در زندگی شما اتفاق بیفتد. ضمن اینکه، شما دیگر تمایلی به بازگشت به محدودیت های بیهوده هوشیاری فیزیکی خود نخواهید داشت. زندگی کوانتومی باعث عبور از محدودیت های زمانی و مکانی می شود و به شما کمک می کند تا خودتان را در چارچوب کاملی از هوش بی نهایت خالق هستی ببینید. این امر با دیدگاه فعلی شما جور در نمی آید و عجیب به نظر می رسد. با این حال، وقتی که چشم انداز شما گسترش یافت، این امر کاملاً عادی خواهد شد. هر عمل مثبتی که در مسیر رسیدن به منبع هستی انجام می دهید، باعث درخشش بیشتر نور الهی خواهد شد و هر

عمل بدی که انجام می دهید باعث کمرنگ شدن نور الهی می شود و تاریکی را به دنبال خواهد داشت. با این حال، شما برای اطلاع از ماهیت بین بعدی خود، نیاز به صبر، استقامت و تلاش آگاهانه و مسئولیت پذیری صد در صدی خواهید داشت.

## دنیای مادی ملزم به شکست دادن شما می باشد.

دام های بیرونی زندگی شما اهمیتی ندارند. چرا در زندگی به دنبال فعالیت های نگران کننده ای می گردید که ممکن است شما را در یک جای تاریک و در حالت بی وجدانی رها کنند؟ به جای یک سفر به بیرون، به دنبال یک سفر به درون خود باشید. به جای خریدن یک خانه بزرگتر، خانه فعلی خود را نوسازی کنید. فعالیت های بیرونی فقط فعالیت های پاداش دهنده ای هستند که پس از مدتی نسبت به آنها ا بی تفاوت خواهید شد. فعالیت های بیرونی باعث غیر قابل کنترل شدن شما می شوند. بی قراری عصبی و استفاده بی رویه شما از مواد مخدر و الکل نشان دهنده تمایل شدید روح شما به چیزهایی است که آثار سوئی را در بلندمدت به دنبال خواهند داشت. اینکه شما مدام افرادی را دور خود جمع کنید، باعث پر شدن بیش از حد فنجان شما خواهد شد. برگزاری جلسات با افراد تکراری فقط باعث سر رفتن حوصله شما می شود. موسیقی ضعیف و سخن گفتن های غیر شمرده و احمقانه دیگران منجر به ناراحتی شما خواهد شد، زیرا چیز مهم و واضحی از آنها برداشت نمی شود. موسیقی های غیر هنرمندانه و بی کیفیت امروزی باید مورد علاقه شما و والدیتان واقع شوند، نه اینکه به ابزاری برای کسب پول و شهرت تبدیل شوند. سر و صدای بیهوده چنین موسیقی هایی به شما اجازه نمی دهد که با جان و دل به آنها گوش دهید. هرچند که برقراری روابط هدفمند، گرد هم آیی ها و پیدا کردن دوستان در زندگی های ما بسیار مهم هستند، تشکیل جلسات بی فایده فقط باعث خواب آلودگی و از دست رفتن انرژی شما می شوند، زیرا شما به بی حس شدن حواس پنج گانه خود از طریق آنها عادت کرده اید. وقتی که شما خود را ملزم می کنید که تا لحظه آخر در حال گفتگوی بیهوده با مردم باشید، روابط شما با مردم بی فایده خواهد شد، به طوریکه در زمان استراحت احساس می کنید

که به جای اینکه تقویت شده باشید، وجودتان پر از انرژی سمی شده است. تشکیل چنین جلساتی با تقسیم بندی میان شخصیت متعالی یا فرومایه شما باعث بی حسی و عصبانی شدن شما خواهند شد. در بیشتر مواقع، انرژی ای که مصرف می کنید، برای سیستم عصبی مرکزی شما مضر می باشد و باعث می شود که احساس تنهایی و انزوای بیشتری کنید. هیچ یک از این کارها باعث آرامش شما نمی شوند. آیا تا به حال متوجه شده اید که بعد از حضور در یک جمع اجتماعی خاص چقدر احساس خستگی خواهید کرد و اینکه صبح روز بعد به جای اینکه احساس نشاط و سرزندگی کنید، به سختی از خواب بیدار خواهید شد؟ علت خواب آلودگی شما این است که به جای اینکه انرژی خود را بازیابی کنید، آن را تحلیل برده اید. در واقع شما از ترس اینکه مبدا خسته یا افسرده شوید، روال عادت شده حرکات فیزیکی یا صحبت های بیهوده خود را ادامه می دهید. همچنین باید توجه داشت که شما تحت تاثیر عقاید سنتی قرار گرفته و به لحاظ روانی شست و شوی مغزی پیدا کرده اید و به شما گفته اند که اگر فعالیت های دیوانه وار خود را ادامه ندهید، تا ابد در رنج و سختی خواهید بود. علت اینکه شما از آرام نشستن می ترسید این است که رابطه نزدیک و صمیمی شما با روحتان سطحی و نامشخص است. شما از آرام نشستن می ترسید، زیرا نمی خواهید خلاء عمیق موجود در قلب خود را احساس کنید. زندگی شما بدون استفاده از مواد مخدر بی حس کننده، تبدیل به یک زندگی پر زحمت غیر مولد شده است. تمایل به زندگی تجملاتی یک فلسفه سطحی است که روح شما را در حالت یک بحران جدی قرار داده است. به جای داشتن چنین تمایلاتی به زندگی خود اجازه دهید که تحت مالکیت خداوند که هوشیاری بی کران هستی است، قرار گیرد. به خاطر داشته باشید که در زندگی، اهدافی بزرگتر و بالاتر از فعالیت های دیوانه وار روزمره شما نیز وجود دارند. شما در زندگی خود، قربانی دنیای پر از جاهلیتی شده اید که فعالیت های دیوانه وار را برایتان جذاب ساخته است. این جهان بیرونی نیست که باید تغییر کند. آنچه نیاز به تغییر دارد، تصور شما از خودتان است که باعث شده به دنبال مواد مخدر کشیده شوید. مواد مخدر مانند یک آتش سریع می ماند که شما را از بین خواهد برد. استفاده از مواد مخدر شما را به پرتگاه سوق می دهد، مگر اینکه به موقع بیدار شوید و به این نکته واقف شوید که لذت حقیقی تنها از درون شما نشأت می گیرد. اگر فنجان شما از فعالیت های پر جوش و خروش پر شود، فرصتی برای پر کردن آن با محتواهای مهمتر و

ارزش های پایدار نخواهید داشت. زندگی خود را بررسی کنید. انحرافات خود را بررسی کنید. خستگی خود را بررسی کنید. با سکوت به ندای خستگی خود گوش دهید و درس بگیرید. لیوان خود را خالی کنید و لحظه ای با حالت انفعالی بنشینید و آرام باشید. سوالاتی را از خود بپرسید و همه چیزهایی که در اطراف شما می گذرند را به طور عینی مشاهده کنید. البته با چنین کارهایی نمی توان به آرامش رسید. شما در خاک دشمن هستید. مراقب باشید. فقط با متوقف ساختن فعالیت های خود محورانه خود می توانید سکوت را احساس کنید و به رشد کامل برسید. چرا به راحتی نمی توانید ساکت باشید؟ چرا در حضور دیگران نمی توانید ساکت باشید؟ به سمت خود تغییر جهت دهید و همچنان با محیط خود در تماس باشید. فقط به محیط خود اجازه ندهید که شما را به سمت خود بکشاند. مراقب محیط اطراف خود باشید، ولی جذب آن نشوید. شما با انتخاب ها و رفتارهای خود، چه چیزی را به بچه های خود یاد می دهید؟ وقتی که بچه های ما ندانند که در شرایط مختلف زندگی باید چه کاری انجام دهند، به سمت متداولترین کار ممکن عقب نشینی می کنند. متداولترین کار ممکن برای آنها همان چیزی است که شاهد رخ دادن آن در خانواده اصلی خود هستند. شما چه چیزی را به بچه های خود یا بچه های بزرگسال خود که دیگر در خانواده شما زندگی نمی کنند، یاد می دهید؟ بچه ها با مشاهده فعالیت هایی که شما در خانه انجام می دهید، فکر می کنند که آنچه شما انجام می دهید، همان چیزی است که آنها برای یک زندگی شاد به آن نیاز دارند. بچه های ما طبیعتاً خود را با آرمان های ما تطبیق می دهند. آیا آرمان های شما برای بچه هایتان به قدری الهام بخش هستند که بچه ها به دنبال آنها باشند؟ با نفوذ به دل بچه هایتان، هوشیاری خود را آنها انتقال دهید. شما با نشان دادن رفتارهایی مانند تن پروری و لذت طلبی، الگوی خوبی برای بچه های خود نخواهید بود. اما وقتی که به آنها یاد می دهید که به درون خود نگاه کنند، الگوی خوبی برای آنها خواهید بود. اگر به آنها یاد دهید که با روح خود زندگی کنند، وجود یک منبع برای دسترسی آنها به ظرفیت نامحدودشان کافی خواهد بود و آنها می توانند همه آنچه که تاکنون یاد گرفته اند را آشکار کنند. شما می توانید به آنها اجازه دهید که شاهد پر شدن قطره به قطره فنجان شما از اقیانوس هوشیاری باشند، یا اینکه شاهد پر شدن قطره به قطره آن فنجان با وراجی های بی فایده باشند. روح شما الهامات الهی بسیاری را به سمت شما می فرستد و شما احتمالاً دوست دارید

که به آنها گوش دهید. ظاهر بیرونی بسیاری از چیزها فریبنده است و تنها راه برای دانستن حقیقت این است که به درون خود مراجعه کنید. تسلیم شدن شما در برابر عناصر واکنشی تحت فشار زندگیتان باعث می شود که روح خود را در مکان های اشتباهی جستجو کنید. به جای جمع کردن طلا در پی جمع کردن خصلت های پسندیده باشید. هرچه وابستگی های شما به مادیات کمتر شود، از رشد درونی بیشتری برخوردار خواهید شد. اگر با جمع آوری چیزهای مادی به دنبال افزایش دارایی های خود باشید، قطعاً هدف را گم خواهید کرد، زیرا رشد درونی شما مهمتر از هر چیز دیگری می باشد. خستگی معلم شما می باشد. اگر امروز همان کاری را انجام می دهید که بیست یا سی سال پیش انجام می دادید و هنوز در پی برآوردن انگیزه های مضاعف خود هستید، بدانید که شخصیت شما دچار نوعی اختلال عصبی شده است که باید به آن توجه بیشتری کنید. شما از ترس نابسندگی مدام از جایی به جای دیگر می روید و جای ثابت خود را گم کرده اید. به همین زندگی شما از حالت تعادل خارج شده است. برای رفع این مشکل، سیستم پزشکی شرقی برای شفای بیماران خود روی سبک زندگی آنها تمرکز می کند. این سیستم معتقد است که بیماران عصبی اغلب به دلیل فعالیت و حرکت بیش از حد برافروخته می شوند و با فعال ساختن و تحریک بیش از حد سیستم عصبی سمپاتیک خود، دچار تندخویی، نگرانی و از دست دادن تعادل روانی خود می شوند. احساسات خود را پرورش دهید. این یک نقطه شروع برای رشد معنوی شما می باشد. یکی از آیه های معروف کتاب مقدس به شما یادآوری می کند که آرام باشید و بدانید که من پروردگار شما هستم. آنچه که باعث می شود تا به ماهیت حقیقی اولیه خود پی ببرید، سکوت کردن شماست، نه اصرار بر انجام فعالیت دیوانه واری که باعث معتاد شدن شما به انگیزه های بیرونی شده است. تنها چیزی که شما را از ابتلا به فقر شخصیتی نجات می دهد، سادگی و فروتنی شما می باشد. البته منظور من این نیست که شما برای رشد معنوی خود باید به تجارب دنیوی اهمیت ندهید یا آنها را انکار کنید و پیشنهاد نمی کنم که علاقه ای به دنیای بیرونی نداشته باشید و کار خود را رها کنید و غار نشین شوید، زیرا فرار کردن فایده ای ندارد. همچنین پیشنهاد نمی کنم که نسبت به زندگی خود بی تفاوت باشید و تفاوت ها را نادیده بگیرید. همه چیز بستگی به رویکرد و انگیزه درونی شما دارد. زندگی مادی خود را رها نکنید. بلکه خیال های واهی و جنبه های فریب دهنده دنیا را رها کنید تا بتوانید زندگی مادی خود را به

بخشی از زندگی معنوی خود تبدیل کنید. همچنین تلاش کنید تا اسیر دنیای مادی نشوید. مثل این می ماند که شما در جهان سفر کنید و خودتان را نشناسید. بیشتر مردم در حالی سفر می کنند که هیچ هدفی ندارند. بنابراین، در عین حال که تمرکز زندگی شما روی دنیای بیرونی واقع شده است، اطمینان حاصل کنید که چشمانتان روی درونتان متمرکز شده باشند. با وجود اینکه در جهان مادی زندگی می کنید، سعی کنید که از آن فراتر روید. برای هر عمل بیرونی که انجام می دهید، به دنبال فایده آن برای زندگی درونی خودتان باشید. برداشتن یک قدم بیرونی کوچک می تواند منجر به ایجاد یک جهش کوانتومی در درون شما شود. هر لحظه از زندگی می تواند درسی باشد که از آن چیزی را یاد بگیرید. به درون خود نگاه کنید. زندگی پر از درس است. هدف از زندگی شما در این جهان باید خدمت کردن به دیگران باشد. خدمت به دیگران به زندگی شما معنا می بخشد و ابزاری برای شکوفایی شما محسوب می شود. ما همه چیزهای مادی از جمله پول، مسکن و غیره را رها خواهیم کرد و این در حالی است که بیشتر وقت ما صرف مسائل بیرونی می شود و وقت کمی را به هوشیاری درونی خود که هدف از خلقت ما در این جهان است، اختصاص می دهیم. جسم ما روزی خوراک کرم ها می شود. اما، روح ما به زندگی خود ادامه می دهد. کمتر صحبت کنید تا بتوانید از قلب خود پیروی کنید. خصوصا به خاطر داشته باشید که مکالمات کوتاه دارای ارزش بالایی هستند. سکوت کردن را به خود یاد دهید. تشنه دنیای درونی باشید و به درون خود نگاه کنید. به گفته یکی از نویسندگان فرانسوی وقتی که ما نمی توانیم آرامش را در درون خود پیدا کنیم، تلاش برای جستجوی آن در بیرون از خودمان بی فایده است. برای دنیای مادی احترام قائل شوید، ولی از میراث معنوی خود غافل نشوید. با این حال، وقتی که شما احساس می کنید که دنیای مادی باعث شکست شما شده است، با بینش نامحدود خود به خالق بیکران هستی بنگرید، زیرا ماهیت شما با ماهیت منبع هستی یکسان می باشد. شما با منبع هستی یکی هستید. مهم این است که زندگی کنید و با این حال، با نگاه از بالا به پایین به محدودیت های دنیای مادی نگاه کنید. شما با احترام گذاشتن به تجربه درونی خود می توانید نقشه قابل اطمینانی را برای سفر روحانی خود ترسیم کنید. جهت و مسیر زندگی معنوی شما بستگی به این دارد که با چه دقتی به ندای درونی خود گوش می دهید. با این حال، ندای درونی شما دارای جنبه تاریکی نیز می باشد که در یک جدال دائمی با هوشیاری



بالا تر شما به سر می برد. قطب های مثبت و منفی ندای درونی شما بهترین و بدترین خصوصیات هستند که در یک فرد پیدا می شوند. شما برای توسعه یکپارچگی و تغییر و تحول روانی در خود نیاز به این دارید که تا جایی که می توانید آنچه که در قطب منفی شما وجود دارد را حذف کنید. درس هایی که از مبارزه با قطب منفی درونی خود می آموزید، منجر به تکامل شما می شوند. بنابراین، آنها را سرکوب نکنید. در عوض، از آنها مطلع شوید و آنها را درک کنید. در حالی که در خدمت هوش بیکران هستی می باشید، در فرایند دائم و پیوسته نوسازی و تکامل خود، خلاقیت به خرج دهید و به یک اثر هنری تبدیل شوید. این کار زیبا به شما قدرت غیر قابل درکی را می بخشد و شما هرگز شخصی با چنین خصوصیات ویژه و برجسته ای را فراموش نخواهید کرد. تا زمانی که عشق به خداوند در وجودتان به حد کمال خود نرسیده است، هرگونه هوای نفسانی را نابود کنید. لذت بردن از جاذبه های مادی را کنار بگذارید تا ماهیت خدایی پیدا کنید. به درون خود وارد شوید و این را بدانید که فقط از طریق سکوت موفق به یافتن روح خواهید شد. کل جهان در خواب شرطی سازها و نگرش محدود نسبت به موضوع فرهنگ و تولید گرفتار شده است. دست از تعظیم کردن در مقابل آداب و رسوم و تشریفات را بردارید و تفکر مستقلانه و نشاط حاصل از انرژی روحی را در خود پرورش دهید تا دوستانی پیدا کنید و خاطره شما در ذهن آنها حک شود. اجازه ندهید که آموزه های غلط و تعصب آمیز شما را به حالت خواب درآورند. ترویج دهنده حقیقت باشید. برای نجات یافتن فقط به خدا پناه ببرید. مانند یک سنگ در اعتقادات خود محکم باشید و از زندگی لذت غیر قابل توصیفی را ببرید. آیا جرات بیدار شدن و اجازه دادن به تکامل هوشیاری ناپخته خود از حالت انسان خردمند به روح خردمند را دارید؟

### **خداوند هیچ شروع و پایانی ندارد.**

شما مانند یک دانه ماسه به خدا تعلق دارید. خداوند بنیاد هستی شما می باشد، همانطور که بنیاد هستی یک دانه ماسه نیز می باشد. هیچ شروعی برای خدا وجود ندارد. وقتی که شما به دنیا آمدید، روح پاکی بودید که به داخل جسم خود دمیده شدید. خلقت شما در کسری از ثانیه از ساعت کیهانی اتفاق افتاده است. ما خوش شانس بودیم که خداوند در خلقت ما انحصار طلب نبوده است. خداوند

مالک مشترک همه ما و همه چیز می باشد. خداوند صاحب آن اقیانوس بی کرانی است که موج ها را ایجاد می کند. درست همانطوری که یخ در اثر ذوب شدن به آب تبدیل می شود، خداوند هم به شکل یک انسان تغییر شکل می دهد. خداوند همان روح جهان است و ما تجلی او در این جهان هستیم. فقط جسم فیزیکی شما که یک روز به دنیا آمده است می میرد. جسم فیزیکی شما دارای محدودیت زمانی است و موقتی می باشد. اما روح شما آفریده نمی شود و نمی میرد و با گذشت زمان تغییر نمی کند. بنابراین، شما دارای یک روح فناپذیر و بی کران هستید. اما خداوند بی نهایت است. پس روح شما هم باید بی نهایت باشد. خداوند هیچ شروع و پایانی ندارد. اگر شروع می داشت، دیگر نمی توانست بی کران باشد. اما، شما هیچ شروع و پایانی ندارید. روح شما همیشه وجود داشته است و هیچ گاه نمی میرد. وقتی که ضربان قلب شما متوقف می شود، زندگی شما متوقف نمی شود. واژه مرگ به معنی عوض کردن است و این که می گویند زندگی انسان با مرگ او پایان می یابد، واقعیت ندارد، زیرا ادامه زندگی پس از مرگ با فلسفه تجدیدپذیر بودن انرژی نیز جور در می آید. وقتی که انسان می میرد، تنفس او قطع می شود و بدن او فقط لباسی که پوشیده بود را عوض می کند. شما جاودانه هستید و این در حالی است که باور به فناپذیری را در وجود شما شرطی سازی کرده اند. به شما یاد داده اند که هوشیاری فقط مخصوص جسم فیزیکی است و با مرگ انسان ناپدید خواهد شد. اگر با اعتقاد به این که شما چیزی بیشتر از یک جسم فیزیکی نیستید، می خواهید زندگی خود را تلف کنید، طبیعتاً به این نتیجه خواهید رسید که فناپذیر هستید و این یک فاجعه برای روح شما خواهد بود. کتاب زندگی کوانتومی این حقیقت را برایتان روشن می سازد که انرژی را می توان دوباره تولید کرد یا آن را از حالتی به حالت دیگر تبدیل کرد، ولی نمی توان آن را نابود کرد. روحیه کوانتومی ریشه در ایده های پویایی مانند بی کران بودن، جاودانگی و فناپذیری دارد که شما را توانمند می سازند. ایده های پویا به جای محدود کردن هوشیاری شما در قالب یک جسم فیزیکی، باعث رهایی شما می شوند. هنگام مرگ یکی از چرخه های زندگی شما به پایان می رسد، ولی زندگی شما خاتمه پیدا نمی کند. مرگ نمی تواند چیزی را از شما بگیرد، زیرا تولد چیزی را به شما نداده است. مرگ به عنوان پایان زندگی، باور نادرست دیگری است که شما را نسبت به آن شرطی سازی کرده اند. جسم شما فقط مهمانی است که روزی می آید و روزی می رود. نسبت به او با

احترام رفتار کنید، زیرا او معبد روح شما می باشد. مرگ یک فاصله زمانی میان تناسخ های شما می باشد و باعث ورود شما به یک زندگی کاملتر می شود. مرگ فقط باعث انتقال هوشیاری شما از یک بعد به بعد دیگر می شود که آن را بارها در خواب خود تجربه کرده اید. شما در پایان هر چرخه از زندگی خود مانند کرم ابریشمی که پس از خارج شدن از پیله خود به شکل یک پروانه در می آید، تغییر شکل پیدا می کنید. به طوریکه احساس می کنید که تازه از خواب بیدار شده اید و زندگی جدیدی را تجربه خواهید کرد. شما ظرف چند لحظه، ساعت یا روز به زندگی خود در دنیای روحانی ادامه خواهید داد و وارد محیطی می شوید که با حالت تحول روحی شما سازگار است. مرگ برای دنیای روحانی شما بیدار کننده است، در حالیکه تولد باعث مرگ دنیای روحانی شما خواهد شد. مرگ همچنین باعث تعالی روحی و ایجاد تغییراتی در چرخه بین بعدی زندگی شما خواهد شد. مرگ باعث ارتقای تدریجی شما به یک بعد آزادتر و شادتر و افزایش درجه خودسازی شما خواهد شد. از امروز با حالت متانت، وقار و هوشیاری به سمت خانه خود قدم بزنید. بدانید که کره زمین خانه شما نمی باشد. با این حال، راحت و خاطرجمع باشید که با خارج شدن شما از این کره خاکی، کل میدان انرژی جهان تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. پایان چرخه زندگی شما در این دنیا شگفت ترین لحظه ای است که در طرح باشکوه زندگی تجربه خواهید کرد و در آن لحظه است که می توانید بینش وسیعتری را نسبت به هوش بی کران هستی پیدا کنید. با این حال، در آن لحظه نمی توان به بینش کاملی نسبت به هوش بی کران خالق هستی دست پیدا کرد. بنابر این، با شجاعت یاد بگیرید که از مرگ استقبال کنید. گرایش به مثبت اندیشی و پذیرش بی سر و صدای این حقیقت که شما روزی خواهید مرد، باعث نجات شما از هیجاناناشی از ترس از مرگ خواهد شد. هنر مردن را از طریق تمرین های مراقبه روزانه، یاد بگیرید. به این ترتیب مانع از چسبیدن سرسختانه به زندگی خود که نتیجه استفاده از مواد مخدر است، خواهید شد. استفاده از مواد افیونی منجر به ناتوانی ذهنی شما می شود. همچنین استفاده از مواد مخدر باعث می شود که هوشیاری شما در هنگام تلاش برای رها شدن از جسم فیزیکی با مشکل مواجه شود و در نتیجه روحتان نتواند به راحتی به زندگی دیگر منتقل شود. فراز و فرودهای تنفسی در تمرین مراقبه دائماً شما را به یاد فراز و نشیب های هر لحظه از زندگی آگاهانه تان می اندازد. هوشیاری فاقد هرگونه محدودیت و شرطی شدن در هنگام

مرگ موجب می شود که راحت تر به زندگی دیگر منتقل شوید. اصل زندگی شما متعلق به این دنیا نمی باشد. شما به خانه خود بر خواهید گشت و این امر بارها و بارها تکرار می شود تا اینکه با شناخت هرچه بیشتر خود به عشق کامل دست پیدا کنید. عشق را فرمانده زندگی خود قرار دهید تا از چیزی نترسید. عاشق خداوند شوید. عشقی که از ته دل باشد، منجر به تغییر و تحول شما خواهد شد. عشق باعث گشایش قلب شما برای ورود روح می شود. شما آنقدر به سیاره زمین برمی گردید تا اینکه عشق خود را کامل کنید و آگاه شوید که پایه و اساس وجود شما از خداوند است و غیر از خدا چیزی وجود ندارد. مرگ فرایندی است که منجر به خودسازی می شود. وقتی که شما می میرید، با منبع بی کران هستی یکی می شوید. مرگ باعث رهایی روح شما از قید و بندهای جسم فیزیکی می شود. مرگ باعث تغییر شکل شما از یک جسم ناچیز به یک سیستم انرژی نوری می شود. بنابراین، مرگ فقط یک تغییر فرکانس است. انرژی روح با فرکانس میلیون ها مگاهرتز در ثانیه در حال نوسان است و این در حالی است که فکر بشر با فرکانس صدها مگاهرتز و انرژی برق خانگی با فرکانس شصت سیکل در ثانیه نوسان می کند. برای تکامل به بالاترین سطح از توان بالقوه خود در هر چرخه زندگی باید به طور دائم به ندای درونی خود گوش دهید. زمانی فرا می رسد که دیگر نیازی به تناسخ به زمین برای افزایش تجارب شخصی خود را ندارید، زیرا آموزش های دنیوی شما یک روز تکمیل خواهد شد. با این حال، شما می توانید از تناسخ به زمین برای تعلیم، هدایت و الهام بخشی به دیگران و کمک به رشد معنوی آنها استفاده کنید. بنابراین، آگاه باشید که هر کس می تواند معلم شما باشد و هیچ چیز به شکل تصادفی اتفاق نمی افتد. برخی افراد لحظه مرگ خود را از قبل می دانند. اینکه سالم باشید و زمان و روز مرگ خود را انتخاب کنید، امکان پذیر است. یکی از استادان بزرگ شرقی که در دهه ۱۹۵۰ برای آموزش تعالیم مذهبی به آمریکا سفر کرده بود، در حالی که برای جمعیت زیادی از مردم سخنرانی می کرد به آنها اطلاع داد که پس از پایان سخنرانی خواهد مرد. او ناگهان به زمین افتاد و جسم خود را ترک کرد، اما بدنش متلاشی نشد. مادر عزیز من هم یک بار خروج آگاهانه روح از جسم فیزیکی اش را تجربه کرد. یک روز مادر پیرم را به خانه خود دعوت کردم تا مدتی با ما زندگی کند. هنگام عصر بود که من و مادرم در اتاق نشیمن در حال صحبت بودیم و مادرم از تجارب خود در مورد جنگ جهانی دوم صحبت می کرد و من با علاقه به

صحبت های او گوش می دادم و کنار صندلی او زانو زده بودم. او به نرمی با من سخن می گفت، تا اینکه یک دفعه در گوش من زمزمه کرد که دیگر از من خوشش نمی آید. من از مادرم پرسیدم که منظورش از این حرف چیست و او در حالی که لبخندی بر لب داشت، سخن خود را تکرار کرد. من در حالی که از اعتقاد قوی او به دین کاتولیک اطلاع داشتم، از او پرسیدم که آیا می خواهد به دیدار حضرت عیسی برود؟ مادرم خندید و سر خود را به نشانه تائید تکان داد. من در حالی که به شدت گریه می کردم، سر خود را روی دامنش قرار دادم. سپس پیشانی او را بوسیدم و عشق بی نهایت خود به او را ابراز کردم. صبح روز بعد در حالی که وجودم پر از غصه، نگرانی و حال خراب شده بود و از این می ترسیدم که او دیگر بیدار نشود، کنار تخت خوابش نشستم. سپس، مادرم چشم هایش را باز کرد و خنده ریزی کرد. من نیز خندیدم. لازم نبود که با هم صحبت کنیم یا چیزی را به یکدیگر توضیح دهیم. مادرم می دانست که من برای پذیرش واقعیت مردن او آمادگی ندارم. لذا، صبر می کرد تا من بر مقاومت درونی خود مسلط شوم. من هر روز خواب مردن او را می دیدم. همانطور که می دانید آنچه که ما در خواب می بینیم ادامه حرکت سریع هوشیاری ما می باشد و باعث رشد روحی ما خواهد شد. این خواب دیدن ها به من کمک می کرد تا از عادت کردن به وابستگی و در بند بودن فرار کنم. تصاویری که در خواب می دیدم عمق وجودم را تحت تاثیر قرار می داد و همانطور که پیش بینی می شد، مادرم پس از گذشت دو هفته مرد. من در لحظات مردن او همراهش بودم. تنفس او سریعتر شده بود و صدای نفس های آخر او به گوش می رسید. تا اینکه او بالاخره در آغوش من مرد. علایم فیزیکی او در هنگام مردن تغییر کرده بود. رنگ پوست او کاملاً سفید شده بود. برای اینکه به مرگ راحت تر او کمک کنم، به آرامی از او درخواست کردم که پس از نود و دو سال زحمت کشیدن در این دنیا نفس آخر خود را بکشد. او پس از کشیدن آخرین نفس، جسم فیزیکی خود را رها کرد و روحش به قادر مطلق پیوست. من سر خود را روی سینه او گذاشتم و بدنش را در آغوش گرفتم و اشکم جاری شد. مرگ که یک مرحله عادی در چرخه تکاملی انسان ها می باشد، مانند عوض کردن روبالشی است. عوض کردن روبالشی باعث خراب شدن بالش نمی شود. شما تا ابد نمی توانید از یک روبالشی استفاده کنید، زیرا روبالشی شما زمانی کهنه می شود. شما هم نمی توانید تا ابد از یک بدن استفاده کنید. به همین دلیل، روزی از بدن خود جدا خواهید شد. زندگی

پس از مرگ کاملتر است، زیرا در آن می توانید با فرکانس بیشتری نوسان کنید و با میدان انرژی مثبت بزرگتری مجددا شارژ شوید. شما مانند یک رودخانه دائمی در حال حرکت می مانید که با استفاده از ذهن فعال خود می توانید در بین ابعاد مختلف این رودخانه کار کنید. قلب شما طالب بی نهایت است و با ظرفیت بی نهایت خود در حال تپیدن است. هوش بی کران را می توانید در بخش های پنهان قلب خود پیدا کنید. آن قدر اصرار کنید تا نگاه مختصر خدا را به سمت خود جلب کنید. به تلاش های دلاورانه خود ادامه دهید تا به یگانه خالق نامحدود هستی پیوندید. توهم اختلاف میان محدود و نامحدود را می توان با اشعه های سوزاننده از خودگذشتی محدود و ذوب شدن آن در داخل نامحدود از بین برد. از خدا تقاضا و التماس کنید که هرگز هدف خود را در زندگی گم نکنید، زیرا جدا شدن از خداوند بدتر از افتادن در یک سیاه چال است. به جای اینکه به قلب خود اجازه دهید که آزرده و ناراحت شود، آن را با فکر کردن به منبع بی کران هستی پاکیزه کنید. همچنین، برای دستیابی به هدف نهایی خود که پیوستن به صاحب نور هستی است، از خداوند بخواهید که بچه عزیز کرده او شوید. در تلاش برای شناختن هوش بیکران هستی به یک نیروی قدرتمند تبدیل شوید، زیرا شناختن منبع هستی امتیاز بزرگی است که دریافت خواهید کرد و باعث توانمندی شما می شود و این بر خلاف ترس زوال آور از خداست که در عقاید سنتی به شما القا می شود. آگاه شدن شما از طریق جنبه روحانی تان انجام می شود، نه از طریق جنبه عقلانی. از طریق سلامت طبیعی تان انجام می شود، نه از طریق نسخه نویسی پزشک و مصرف مواد مخدر. از طریق خویشتن درونی تان انجام می شود، نه از طریق تعالیم مذهبی. از طریق سکوت تان انجام می شود، نه از طریق حواس پرتی. حقایق پیچیده را مورد بررسی قرار دهید. راجع به آنها فکر کنید. سپس، آنها را جذب کنید و فرا بگیرید. شما این حقایق را در محیط های بازار جهان پیدا نخواهید کرد، بلکه از طریق سکوت درونی به آنها دست پیدا خواهید کرد. رسیدن به کمال فقط از طریق سکوت حاصل خواهد شد. سکوت همیشه باعث پذیرش وحدت و یکپارچگی می شود. سکوت هدف مشترک همه ما می باشد. هوشیاری خداوند، پایه و اساس هستی ما می باشد. هیچ چیز غیر از هوشیاری خداوند وجود ندارد. هیچ قدرت واقعی ای در خارج از شما وجود نخواهد داشت. با بیدار ساختن خود از توهم پایان یافتن زندگی در این دنیا، دنیای مخصوص خودتان را خلق کنید. با تفکر خلاقانه سرنوشت خود را هدایت

کنید و مسیر خود به سمت بی نهایت را نورانی کنید. نور پنهان شده در پشت سایه را ببینید و روح خود را آتش بزیند تا بتوانید از سیاره زمین به دنیای نورانی موجود در بالاترین سطح از انرژی روانی خود، نقل مکان کنید. حقیقت هوشیاری خداوند را در درون خود پرورش دهید. راه بهتری هم برای زندگی وجود دارد.

## بررسی دقیق چند سوال بسیار مهم و حیاتی

خود من یک شبه به اینجا نرسیدم. بیدار شدن من باعث شد که حرکت کنم و در مسیر خود، راه ها و فرایندهای مختلف بسیاری را آزمایش کنم. تلاش و جستجو برای درک حقایق اغلب برایم ناراحت کننده بود. من برای رسیدن به هدف خود به جستجو و بررسی تمرین های مراقبه و عقاید رایج فراوانی پرداختم. با این حال، این جستجو برایم بسیار جالب و جذاب بود. مردم ما نیاز به این دارند که عادت به استفاده از عقل و خرد را در خود بیدار کنند، زیرا فرهنگ ما گرفتار بحران عدم درک مسائل و آگاهی سطحی نسبت به امور مختلف می باشد. برای غلبه بر این بحران باید وقت زیادی صرف کرد. با این حال، در بلند مدت می توان مزد تلاش های خود را با دستیابی به درک عمیقی از ماهیت حقیقی جنبه های روحانی بشر دریافت کرد. من برای کشف سرچشمه زندگی روحانی باید به سوال های بسیار مهمی پاسخ می دادم که هیچ کس پاسخی برای آنها نداشت. برخی از این سوالات شامل این می شد که: " آیا من فقط دارای جسم هستم؟"، " اگر دارای چیز دیگری هستم، آن چیز کدام است؟"، " منظور از هوشیاری چیست؟"، " آیا من فقط همین جریان زندگی ظاهری خود را دارم یا دارای زندگی درونی نیز هستم؟"، " باور واقعی من چیست؟"، " چه باورهایی متعلق به خود من است و چه باورهایی برگرفته از تاریخ و جامعه من می باشد؟"، " آیا مرگ حقیقت دارد؟" از اینکه این سوالات شما را دچار احساس پوچی کنند، نترسید. شجاعت اینکه لحظه ای به این سوالات فکر کنید را داشته باشید و شاهد باشید که چه چیزی رخ می دهد. این سکوت باعث ژرف اندیشی می شود. اگر در مورد یک سوال به خوبی فکر کنید، پاسخ آن را دریافت خواهید کرد. در واقع،

شما می توانید پاسخ های زیادی را از خویشتن آرام درونتان دریافت کنید. این فرایند مانند پلی است که واقعیت های بیرونی را به درون شما متصل می کند. این سوالات تکان دهنده باعث بیداری ام شد و فکر کردن در مورد آنها نقش مهمی در شکل گیری زندگی ام داشت. یکی از بزرگترین چالش های روحی من در رابطه با پرس و جوهای شخصی ، این بود که تا چه اندازه در ایجاد محیط خود نقش دارم و اینکه در تمام آنچه که در دنیای من می گذرد، چه مسئولیتی را بر دوش دارم؟ تا اینکه به این نتیجه رسیدم که تمام آنچه که در محیط من می گذرد را خودم ایجاد می کنم. من ادعا می کنم که فرضیات آگاهانه یا غیر آگاهانه من در مورد هر چیز یا هر کس که روی رفتارهای مردم نسبت به من تاثیر گذاشته ، ثمره واقعیت وجودی من بوده و اینکه چنین فرضیاتی نقش مهمی در شکل گیری زندگی و روابط من داشته اند. این فرضیات باعث ایجاد پلی از حوادث مختلف و راهنمایی من به سمت یک نتیجه نهایی شده اند. من به این نتیجه رسیدم که دیگران فقط شاهد آن چیزی هستند که در مورد آنها فکر کرده بودم و اجرا کننده همان گفتگوهای درونی ای هستند که ممکن است در مورد آنها در سر داشته باشم. تا اینکه شروع به تغییر دادن گفتگوهای درونی خود کردم و این کار باعث شد که آن افراد یا شرایط به طور معجزه آسایی تغییر کنند. شرایط زندگی همیشه در حال اجرای فیلم هایی برایمان هستند که خودمان در ذهن های خود ساخته ایم. تجربه شخصی خود را اجرا کنید و نتایج آن را ببینید. از آنجایی که دیگر نمی خواستم در یک دنیای خیالی زندگی کنم، شروع به اجرای تعداد قابل توجهی از تجارب شخصی خود کردم. فرضیات خود را تغییر دهید تا نگاهتان نسبت به واقعیت تغییر کند و به یاد داشته باشید که همه چیز در داخل شما وجود دارد. من در کتاب زندگی کوانتومی معیارهای شخصی خود را که نقش مهمی در رشد روحی و بالابردن هوشیاری من داشته است، بیان کرده ام. فعالیت های مختلف این اجازه را به من داد که استعداد های شخصی خود را کشف کنم و آنها را فعال سازم. دیگر تمایلی برای پذیرش دنیا بر اساس آنچه که خود را به من نشان می دهد، ندارم. من برتری خود را به دنیا اثبات می کنم و دنیای بیرون را از طریق درون خود کنترل خواهم کرد. سفر معنوی من کاری نبود که یک شبه انجام شود. برای این منظور صرف نظر از کاتولیک بودن خودم، فلسفه های معنوی مختلفی مانند مسیحیت، یهودیت، بودائیسیم را مورد مطالعه قرار دادم و به بررسی دقیق زندگی حضرت عیسی که یک



شخصیت عرفانی و سیاسی بسیار مهم برای کل بشریت بود، پرداختم. همچنین به بررسی داستان زندگی فرانسیس آسیسی پرداختم که یک مسیحی واقعی ایتالیایی دوران قرون وسطا بود و در جهان به عنوان قهرمان فقرا شناخته شده بود و رابطه دوستانه خوبی با حیوانات و جهان طبیعت داشت. من آثار متفکرانی مانند هنری نوون و توماس کیتینگز، کشیش محبوب هلندی و همچنین آثار الهام بخش توماس مرتون که یک شخصیت تاثیرگذار در خصوص گفتگوی مسیحیت با بوداییسم بود و در سال ۱۹۶۸ در تایلند و از طریق صندلی برقی در منزل خود اعدام شد را مطالعه کردم. من به مدت ده سال عهد عتیق و عهد جدید انجیل که کتاب مقدس مسیحی ها می باشد را مطالعه کردم و از آنجایی که گرایش بیشتری به یهودیت داشتم، در معابد یهودیان حضور پیدا کردم و مراسم معنوی آنها را یاد گرفته و تمرین کردم و به بررسی دقیق تاریخچه عظمت یهودیان و اهمیت فوق العاده آنها در زندگی های خودمان پرداختم و به تورات گوش دادم. همچنین آثار مهم و الهام بخش خلیل جبران را مطالعه کردم و با آثار چالش برانگیز آلان واتس که به شکل بی نظیری پلی را میان شرق و غرب ایجاد کرده بود، مواجه شدم. همچنین با یادآوری نفوذ حضرت عیسی در شرق جهان به هند سفر کردم و قوانین با ارزش معنوی این کشور را مطالعه کردم. در معابد هند سر به سجده گذاشتم و آثار معنوی تحسین شده مراجع تقلید این کشور را مطالعه کردم و برای اولین بار با کریا یوگا آشنا شدم. من در مورد آثار دالای لاما بسیار فکر کردم و با او در خانه اش در منطقه کوهستانی هیمالیا که به آنجا تبعید شده بود، دیدار کردم و آثار تیک نات هان که یک راهب محبوب ویتنامی بود را مطالعه کردم. من تحقیقات شخصی ای را در مورد گیاه خیزران که در آسیای شرقی می روید، انجام داده ام. بذر این گیاه در زمین کاشته می شود و اعضای خانواده به مدت پنج سال و هر روز به نوبت باید به این بذر آب بدهند. با این حال، پس از پنج سال، هیچ جوانه ای مشاهده نمی شود. سپس، گیاه خیزران به طور ناگهانی جوانه می زند و به سرعت رشد می کند و طول آن به هشتاد فوت می رسد. من شما را تشویق می کنم که نگاه عمیقتری به زندگی داشته باشید و زمانی را برای آب دادن به بذر روح خود از طریق توجه به درون خویش اختصاص دهید. پرداختن به جنبه روحانی، مهمترین بخش از سفر زندگی شما را تشکیل می دهد. شما با استفاده از جنبه روحانی خود می توانید با خدا ارتباط برقرار کنید. تحمیل کردن دیدگاه های معنوی خود به دیگران یکی از بدترین

کارهایی است که می توان انجام داد. این یک اقدام ظالمانه علیه روح انسان ها می باشد. امیدوارم که سفر شخصی من باعث فعال سازی و گشایش ادراک شما نسبت به واقعیت روحی تان شود و شما از روح خود مست شوید. به داستان زیر توجه کنید. وقتی که یازده ساله بودم و در اروپا زندگی می کردم، دیوانه ای در دهکده ما زندگی می کرد. او معمولا عصرها در دهکده ظاهر می شد. با بچه های همسایه قایم موشک بازی می کرد. این سو و آن سو می پرید و می خندید. خنده او مانند یک زنگوله به شدت سر و صدا ایجاد می کرد. اما او چند لحظه بعد کاملا ساکت می شد. او برای بیدار کردن انرژی خود به بالا و پایین می پرید. او به نشانه احترام گذاشتن به قدرت خداوند دست های خود را به آسمان بلند می کرد و به نشانه تشکر از نعمت های خداوند دست هایش را از یکدیگر باز می کرد و نماز می خواند و دعا می کرد. من تعجب می کنم که چرا دیگران به او می گفتند که عقل ندارد. من در شگفتم که او چگونه با نیروهای قدرتمند دنیای درونی خود ارتباط صمیمانه برقرار می کرد. او در ابراز احساسات خود کاملا رک و راست بود. او با جست و خیز احمقانه خود به این ور و آن ور می پرید. قائم می شد، جیغ و داد می کرد و می خندید صدای بلند او در سراسر دهکده طنین انداز می شد. او با بالا و پایین پریدن های شادی آور خود منتظر بینندگان خود بود. او به هر جایی که می رفت، جمعیتی از بچه های کوچک را دور خود جمع می کرد که همیشه در حال خنده و مسخره بازی بودند. وقتی که بزرگترها از پشت پنجره های خود او را در حال خندیدن و جست و خیز کردن می دیدند، درهای پنجره خود را محکم می بستند. گروهی از بچه ها هر شب دنبال او راه می افتادند و حرکات او را تقلید می کردند. آیا او دیوانه و احمق بود یا اینکه از لذت عرفان الهی مست شده بود؟ آیا او از دیدگاه سنت های غربی کاملا دیوانه بود یا اینکه به رشد روحی رسیده و فقط روح او جذب روح خدا شده بود؟ در فرهنگ غربی تفاوت کمی بین عرفان و علم آسیب شناسی روانی وجود دارد و این در حالی است که در فرهنگ اکیناوای ژاپن دیوانگان دهکده را به عنوان استاد کیمیاگری می شناسند. با این حال، تفاوت زیادی بین تجارب عرفانی شرقی با عقل سلیم و دیدگاه کلاسیک دنیای غرب وجود دارد. صوفی های مسلمان دیوانگان را به عنوان افرادی می شناسند که مجذوب خدا شده اند. اما در دنیای غرب نقش سنت های معنوی مهم شرقی در زمینه درک روح و طبیعت بشر نادیده گرفته می شود. به طور کلی، باید پذیرفت که برخی از رفتارها لزوما نشانه

دیوانگی یک فرد نیست، بلکه ناشی از غمگین بودن او می باشد. اما برخی از رفتارها واقعا غمگینانه، دیوانه وار و بد می باشند. خلاصه اینکه این فرد دیوانه هر شب در دهکده می گشت و بالا و پایین می پرید و فقط بچه ها او را دنبال می کردند. بزرگترها فقط از پشت پنجره شاهد حرکات او بودند. اما، بچه ها نیاز به هیچ پنجره ای برای مشاهده او نداشتند. به نظر می رسید که دیوانه این دهکده صبح ها از روی عمد خود را پنهان می کرد و لذت های بی مزه دنیا را تجربه نمی کرد و فقط شب ها ظاهر می شد تا بتواند نور ناشی از خود حقیقی را بدون حواس پرتی تجربه کند. او واقعا رک و راست بود و ذهن خود را کنترل نمی کرد و مانند بقیه انسان ها از روی شرطی شدن رفتار نمی کرد. داستان این فرد دیوانه من را به یاد کوان های ذن قورباغه ای می اندازد که در چاه افتاده بود و قبل از اینکه اقیانوس واقعی را ببیند، فکر می کرد آن چاه بزرگترین اقیانوس جهان است. آیا ممکن است ما هنوز در چاه باشیم و آن دیوانه در اقیانوس واقعی به سر برد. داستان دیگری هم در مورد خودم دارم که محتوای آن را درست به خاطر نمی آورم. فقط یادم می آید که در ذهن خود صدایی شبیه فرشته جبرئیل را شنیدم. سپس، خنده ریزی کردم و با تمسخر گفتم که: " اگر واقعا فرشته جبرئیل هستی که با من صحبت می کنی، علامتی از خود را به من نشان بده! " عصر آن روز به همراه شوهرم به یکی از شهرهای اطراف سفر کردیم. شوهرم رانندگی می کرد و من وقت زیادی برای لذت بردن از مناظر زیبای جنگلی داشتم. من این جاده روستایی را مانند کف دستم می شناختم، زیرا ده سال بود که هر هفته برای رسیدن به مطب خود به سمت آنجا رانندگی می کردم. تا اینکه برای اولین بار یک علامت بزرگ در سمت راست جاده را دیدم که روی آن نوشته شده بود: کلیسای فرشته جبرئیل! همزمانی رویدادها گذرگاهی بین ذهن و جسم هستند که به جای رابطه مستقیم علت و معلولی بر اساس اثرات کوانتومی به یکدیگر متصل شده اند. این پیغام نشان می دهد که من در مسیر درستی قرار دارم. من هرگز برخوردهای شهودی ای را نادیده نمی گیرم، بلکه آنها را مانند یک سوال جدی مورد بررسی قرار می دهم و از آنها استقبال می کنم. این برخوردهای شهودی و هم زمانی ها از طریق منبع بی کران هستی سازماندهی می شوند و با ما سخن می گویند. مفاهیم شهودی ممکن است همیشه واضح نباشند، اما من موافق با چنین همزمانی هایی هستم. این همزمانی ها فرصت بیشتری را برای گوش دادن به خود درونی ما فراهم می سازند. سفر معنوی ما

سفری است که در آن می توان سوالات و تجارب مهمی را از طریق جریان های پیوسته هوشیاری بررسی کرد. بزرگ فکر کنید. سفر معنوی ما شامل جابه جا شدن منبع هستی می باشد و این بزرگترین حادثه ای است که در جهان اتفاق خواهد افتاد.

## لازمه هوشیار شدن این است که پی به هیچ بودن خود ببرید.

هوشیاری یکی از ارکان مهم معنویت کوانتومی می باشد. بدون هوشیاری هیچ جرعه ای در زندگی ما زده نخواهد شد و قادر به زندگی نخواهیم بود. ما بدون هوشیاری مانند یک بیابان خشک خواهیم بود. هوشیاری به معنای آگاه بودن است. حیات اولیه ما وابسته به هوشیار بودن ما است و هوشیاری منبع همه چیز است. هوشیاری راهرویی است که به نور منتهی می شود. با این حال، تعریف هوشیاری مشکل است. هوشیاری وسیله ای است که از طریق آن هوش بیکران هستی خودنمایی می کند. شما یک تجسم فیزیکی از لباس هوش بیکران هستی می باشید که خداوند آن را به تن شما کرده است و فقط شکل آن برای افراد مختلف فرق می کند. هوشیاری شامل انرژی های روانی بی شماری است که به تدریج بزرگ تر می شوند و در نهایت به جهان مادی سقوط می کنند. در دنیای چند بعدی ما همه چیز نشات گرفته از هوشیاری است که از طریق فرکانس الکترومغناطیسی اندازه گیری می شود. وجود شما هم نشات گرفته از هوشیاری است که پایه و اساس ماهیت بنیادی تمام موجودات زنده را تشکیل می دهد. در این دنیا همه چیز برخاسته از نوسانات قوی هوشیاری است که مبتنی بر هیچ بودن است. بنابراین، هر چیز قابل مشاهده ای پوچ است. تمام مخلوقات خدا یکسان هستند، ولی آنها به شکل های مختلفی در این جهان ظاهر می شوند. من و شما از جمله این تجسم های متفاوت هستیم. خود درونی همه ما یکی است. با وجود تفاوت های ظاهری، نوعی وحدت بین همه ما وجود دارد که ناشی از نیروی زندگی ساکن در تمام سلول های بدنمان می باشد. پروتون ها و الکترون های تشکیل دهنده کالبد فیزیکی ما به یکدیگر متصل می شوند و این نشان می دهد که همه ما از لحاظ آفرینش الهی یکسان هستیم و فقط درجه هوشیاری ما فرق می کند که آن هم ناشی از

تفاوت میان مراحل تکاملی مختلف ما انسان ها می باشد. هوشیاری در همه جا وجود دارد و چیزی روی آن تاثیر نمی گذارد و نمی توان جلوی آن را گرفت. بنابراین، نمی توان علیه هوشیاری مرتکب گناه شد. زندگی شما بستگی به هوشیاری دارد، ولی هوشیاری همواره زنده است و برای ادامه حیات خود به شما وابسته نیست. وقتی که از دست دنیای فانی خلاص می شوید و دیگر در قالب ماده زندگی نمی کنید، هوشیاری همچنان زنده است، زیرا هوشیاری فاقد هر گونه محدودیت مادی می باشد. هوشیاری یک میدان چند بعدی برای خودنمایی جسم شماست، در حالیکه ماده فقط سایه آن است. هوشیاری قبل از ماده وجود داشته است و ماده حاصل سقوط هوشیاری می باشد. برای ایجاد یک انقلاب درونی در خود باید به هوشیاری دسترسی پیدا کنید، زیرا هوشیار شدن، تنها هدف خداوند از آفرینش جسم خارجی شما می باشد و در صورتی حاصل می شود که شما از شهامت لازم برای تبدیل شدن به شخصیت واقعی خود برخوردار باشید. تعریف هوشیاری از طریق زبانی، کار نسبتاً مشکلی است و ناکافی به نظر می رسد و شامل درون مایه و بعد اطلاعاتی بسیار ظریفی می باشد. هوشیاری شامل آگاهی همه جانبه و بی کرانی است که فاقد دوگانگی می باشد. هوشیاری در همه جا فعال است و دارای وحدت وجودی می باشد. تعریف کامل هوشیاری به دلیل نامحدود بودن آن غیر ممکن است. کل دنیای چند بعدی ما ناشی از هوشیاری است که از طریق فرکانس الکترومغناطیسی موجود در زیر تمام اجسام فیزیکی حاصل می شود. چیزی وجود ندارد که نتوان اثری از هوشیاری را در آن پیدا کرد. با این حال، شما صاحب چیزی به نام هوشیاری نیستید و این هوشیاری است که بدون اینکه شکلی داشته باشد، شکل شما را پذیرفته است. شما بخشی از یک کل هستید. هوشیاری مفهومی است که بدون محدودیت مکانی و زمانی می باشد. هوشیاری یک روش کاری پنهان شده در پشت زندگی شما می باشد که از طریق اطلاعات الکترومغناطیسی مربوط به زندگی شما عمل می کند. درک مفهوم هوشیاری یک قضیه مهم در زندگی می باشد، زیرا هوشیاری یک فرایند سازماندهی شده یکپارچه در درون شما می باشد که شامل سطوح مختلفی از جمله هوشیاری، فرا حسی، روانی، زیستی و فیزیکی و تعاملات موجود میان آنها می باشد. این سطوح را می توان با نظام آموزشی ما که شامل دوره های مدرسه ابتدایی، متوسطه، دبیرستان، کارشناسی دانشگاه و تحصیلات تکمیلی دانشگاهی می باشد، مقایسه کرد. تمام این سطوح دارای زندگی

مخصوص به خود هستند، اما از نظر نیروی حیاتی موجود در بین آنها با یکدیگر در ارتباط هستند. هوشیاری بدون محدودیت های زمانی و سن و سالی است و پایان ناپذیر می باشد. هوشیاری هرگز قدیمی نمی شود. همان طور که موج در یک اقیانوس دارای خواص مشابهی با بقیه آب اقیانوس است، هوشیاری نیز دارای خواص مشابهی با هوش بی کران هستی می باشد. تنها تفاوت آنها به ظرفیتشان مربوط می شود. هوشیاری دارای جنبه معنوی است، جاودانه است، باز تجدید شونده و قابل احیا شدن است. هوشیاری سرچشمه خلاقیت جهان هستی است و تفکر ما تامین کننده انرژی بی پایان آن می باشد. توصیف زیبایی و عظمت هوشیاری امکان پذیر نیست، مگر اینکه به حقیقت ماورای دنیای مادی قابل درک با احساس خود، پی ببریم و هوشیاری حقیقی را که به وصله ناجور دنیای احساسی ما معنا می بخشد، درک کنیم. هوشیاری متعالی شما دارای خرد جاودانه ای است که نمی توان آن را با فیزیک نیوتونی و حسگرهای اتمی توصیف کرد. ویژگی های کوانتومی هوشیاری از قوانین نیوتونی پیروی نمی کنند. با این حال، زندگی کوانتومی افشا می کند که محدودیت های فضایی و زمانی فقط ناشی از خطای دید است. شما ممکن است فکر کنید که یک جسم فیزیکی هستید، در حالی که شما دارای هوشیاری هستید. به درون خود سفر کنید و مرتکب خطاهای دیداری نشوید. راه بهتری هم برای زندگی کردن وجود دارد. هوشیاری هرگز متولد نمی شود و نمی میرد. هوشیاری خالق شما می باشد. بدن و اندام های داخلی شما فقط مجموعه ای از ابزارهای معمولی هستند. در حالیکه، ماهیت هوشیاری شامل ویژگی هایی مانند نامحدود بودن، سعادت جاودانی و خودآگاهی می باشد. هوشیاری تنها چیزی است که وجود دارد و همه چیز تابع هوشیاری است و هوشیاری در پشت هر چیزی که وجود دارد، نهفته است. این همان مفهوم زندگی کوانتومی است. هوشیاری یک سیستم پویا است که دائما در حال تغییر است و چیز ثابتی نمی باشد. هوشیاری یک سیستم انرژی پیچیده است. با این حال، باید به این موضوع باور داشت که انرژی اداره کننده هوشیاری ما همان انرژی ای است که جهان هستی را اداره می کند. با افزایش انرژی ذهنی خود از طریق مراقبه می توانید فرد گرای بیشتی را تجربه کنید، زیرا علاوه بر تجربه هوشیاری ناشی از سیستم اعتقادی شخصی خود، قادر به تجربه هوشیاری ناشی از سیستم های اعتقادی دیگر نیز خواهید بود. عقاید سنتی با قرار دادن یک بانداژ روی هوشیاری تان، مانع از رسیدن نور به آن می

شوند و هوشیاری فیزیکی شما را قطعاً محدود خواهند ساخت. هوشیاری فیزیکی برای مشاهده مسیر خود در جاده منتهی به هوشیاری بزرگتری که همواره در حال گسترش و پیشرفت است، نیاز به نور دارد. شما باید عقاید منفی خود مانند اینکه انجام این کار غیر ممکن است را کنار بگذارید. از آنجایی که عقاید سنتی از زمان طفولیت باعث به خواب رفتن شما شده اند، وظیفه اصلی شما به عنوان یک فرد بالغ این است که خودتان را از خواب بیدار کنید. شما باید این موضوع را درک کنید که دنیای خیالی شما غیر واقعی است و واقعیت دیگری در پشت آن نهفته است. بیشتر چیزهایی که فکر می کنید درست هستند، حاصل یک باور جمعی نادرست می باشند که بررسی حقیقت آنها مشکل است و به همین جهت بیشتر افراد جهان آن را باور کرده اند. شبیه یک ربات نباشید. راه بهتری هم برای زندگی کردن وجود دارد. برای تعیین علت بیماری در طب کوانتومی باید تمام پنج سطح هوشیاری، فراحسی، روانی، زیستی و فیزیکی را مورد بررسی قرار داد. علایم فیزیکی نشان دهنده شکل خفیفی از ناموزونی ظریف در این سطح می باشند. با این حال، قبل از آشکار شدن علایم فیزیکی بیماری، پزشک کوانتومی باید تعیین کند که ناموزونی در کدام سطح اتفاق افتاده است تا بتواند به درمان آن سطح بپردازد. برای تشخیص سطح مشکل دار و درمان بیمار بر اساس آن، به یک پزشک کوانتومی بسیار با تجربه نیاز است. کتاب زندگی کوانتومی فقط یک دانشنامه نیست، بلکه در میان پدیده های در حال تغییر جهان، شما را با اصول تغییرناپذیری آشنا می سازد و شما را به سمت خود برترتان هدایت می کند. این کتاب به شما کمک می کند تا وحدت نهفته در پشت گوناگونی های محیط فیزیکی خود را کشف کنید و به شما یاد می دهد که با استفاده از هوشیاری، زندگی راحتی را همچون ماهی های زنده در دریا و پرندگان زنده در هوا تجربه کنید. کتاب زندگی کوانتومی شما را تشویق می کند تا ارزش های درست را در زندگی خود برقرار کنید و با عبور از مرزهای دنیای مادی، نقش هوشیاری در شفای بیماری های روحی خود را شناسایی کنید. تنها مسئولیت های شما در فرایند تکاملی شامل ادراک قوی و اعتقاد راسخ می باشد. کتاب زندگی کوانتومی به شما این خبر را می دهد که فقط یک بدن فیزیکی نیستید، بلکه دارای بدن نامحسوس روحانی و بدن سببی هوشیاری نیز می باشید. این بدن ها در یکدیگر نفوذ کرده و انرژی پایدار زندگی را در شما ایجاد می کنند که در تمامی بدن های نامحسوس شما جاری خواهد شد. وظیفه بدن سببی هوشیاری این

است که بدن های دیگر را در داخل خود بپذیرد. شما از لحاظ توصیفی دارای پنج بدن هستید، اما در عمل فقط یک بدن پویا دارید که آن هم غیر دوگانه و دائما در حال تغییر است. شما باید از این واقعیت آگاه شوید که در داخل محدودیت های زمان فیزیکی، سنت ها یا بدن فیزیکی خود زندانی نشده اید. بلکه، با دسترسی داشتن به هوشیاری که برقرار کننده تعادل کاملی بین نیروهای یک زندگی ناب، معنویت و انرژی می باشد، از تمام چیزهای مورد نیاز برای یک زندگی خوب برخوردار هستید. امیدوار و پذیرا باشید. هوشیاری پدر نورانی، منبع هستی و خدای شما می باشد. هوشیاری از تمام ویژگی های لازم برای رشد و توسعه ما انسان ها از طریق چرخه تکاملی برخوردار است و ما را به سمت پذیرش ویژگی های نامحدود هوشیاری که زندگی ما از آنها نشات گرفته است، سوق خواهد داد. شما با این ذهنیت پذیرای جهان بی کران هستی خواهید شد که دائما در حال ارتباط با نیروهای غیر قابل مشاهده موجود در بعدهای بالاتر و دنیاهای ناشناخته خواهید بود. به طوریکه قبل از اینکه خودتان آگاه باشید، خویشتن دارای بعد بالاتر تان رویدادهایی را به صورت تصادفی تشخیص می دهد. در یکی از تحقیقات معلوم شد که مردمک چشم انسان چند لحظه قبل از وقوع یک حادثه گشادتر می شود. جرات این را داشته باشید که زندگی کوانتومی را با پذیرفتن توانایی های غیر فیزیکی عالی خود، تجربه کنید. پذیرا بودن نسبت به جهان بی کران هستی منجر به هماهنگی انرژی های به هم مرتبط بدن های شما و حرکت پایان ناپذیر دنیای بی کران به درون شما خواهد شد. برای پیوستن مجدد به هوش بی کران خالق هستی که شفا دهنده بیماری های روحی شما می باشد، لازم است که بیدار شوید. در مورد زندگی کنجکاو باشید. زندگی زودگذر را پشت سر بگذارید و به زندگی ابدی فکر کنید و به آنچه که فراتر از سلول ها، اعضای داخلی، بافت ها و غضروف های تشکیل دهنده بدن فیزیکی شماست، نگاه کنید. کتاب زندگی کوانتومی به شما کمک می کند تا کتابخانه شخصی عقل خود را باز کنید و یاد بگیرید که برای شفای بیماری روحی خود چگونه می توانید به سطوح عمیقتری از هوشیاری دست پیدا کنید. این کتاب شما را ترغیب می کند تا بیدار شوید و شخصیت واقعی خود را پیدا کنید و به خویشتن بی کران خود اجازه دهید که خودش را آشکار سازد. این کار در عوض موجب می شود که تکامل روحی خود را شتاب بخشید و بدینی غیر ارادی، احساس ناتوانی و افیون قوی شرطی شدن های ناشی از عقاید سنتی و قراردادهای بشری را کنار



بگذارید. این کار همچنین منجر به تغییر رویکرد شما از سلطه پذیری بیرونی به سمت دانش درونی خواهد شد. این کتاب به شما یاد می دهد که در درون شما چیز بزرگتری نیز وجود دارد که ناشناخته مانده و با تغییر جهت هوشیاری می توان به آن دست پیدا کرد. در این فرایند شفا دهنده بیماری های روحی فرض شده است که دسترسی به دانش مطلق خالق هستی در کلیه عرصه های فرا فردی وجود دارد و هر چیز دیگری برخاسته از قدرت خداوند است. بنابراین بهتر است که قبل از اظهار نظرهای شخصی خود به دانش مطلق پروردگار متصل شوید. کتاب زندگی کوانتومی با شفافیت فوق العاده ای به توصیف ماهیت بین بعدی شما می پردازد و این راز همیشگی را در قالب یک مدل شفای روحی بیان می کند. این کتاب همچنین منجر به ایجاد بینش و فرصت جدیدی برای تکامل روحی شما خواهد شد. اگر می خواهید از خواب جمعی محدود کننده آزادی خود بیدار شوید، باید هوشیار شوید. همچنین اگر بخواهید تفکر مستقل داشته باشید و به سادگی خود که باعث ناکامی شما شده است، پایان دهید، باید هوشیار شوید. این کار به خودتان بستگی دارد. شما دیگر لازم نیست که شبیه یک ربات باشید. بنابراین، وظیفه مهم شما این است که خودتان را از خواب بیدار کنید. شما دارای ظرفیت های بالقوه بالایی هستید و به همین دلیل باید در مسیر زندگی خود ایستادگی کنید. با خواندن این کتاب و بهره برداری از روح الهی متوجه خواهید شد که راه بهتری هم برای زندگی وجود دارد. شما از طریق روح الهی به این دنیا آمده اید و دوباره به روح الهی ملحق خواهید شد. وقتی که رنه دکارت فیلسوف و ریاضیدان خلاق و طراز اول فرانسوی اظهار داشت: " من فکر می کنم، پس هستم. " اشتباه می کرد و هدف او در آن لحظه این بود که با ایجاد شکافی میان ذهن و جسم، مغز شما را شستشو دهد. پذیرفتن چنین شکافی برای شرطی ساختن شما نسبت به عقاید سنتی بسیار مهم است. القای شکاف و دوگانگی میان ذهن و جسم داستان دروغینی است که جلوی رشد روحی شما را می گیرد و باعث جدا شدن شما از جنبه روحانی تان خواهد شد. رنه دکارت معتقد بود که قبل از اینکه شما بتوانید فکر کنید، باید وجود داشته باشید، زیرا فکر محصول هوشیاری است. کتاب زندگی کوانتومی دارای دیدگاه متفاوتی نسبت به فعالیت ذهن و جسم شما می باشد و معتقد است که هوشیاری و آگاهی غیر دو گانه مانع از فکر کردن می شوند و اینکه فکر انسان از ظرفیت کافی برای انجام فعالیت غیر دوگانه برخوردار نیست. شما می توانید آگاهی غیر دوگانه خود را تا

جایی که می خواهید، افزایش دهید. با این حال، وقتی که هوشیاری خود را متوجه بیرون می کنید، مغز شما شروع به فیلتر کردن آن می کند و محدودیت هایی را برایتان ایجاد می کند. در این مرحله، شما نیاز به این دارید که با سکوت خود متوجه درون خود شوید و برای رسیدن به راه حل های درست، جریان انرژی را معکوس و متوجه خود کنید. حضرت مسیح بارها به شما تذکر داده است که قلمرو پادشاهی خداوند در درون شما پیدا می شود. در فرایند تکامل معنوی از طریق زندگی کوانتومی، تمرکز به درون نشان دهنده قدرت تفکر بالای شما می باشد. شما از اقیانوس جاودانگی به این دنیا آمدید و به اقیانوس جاودانگی باز خواهید گشت. عکسی که روی جلد این کتاب مشاهده می کنید را من در طی سفر خود به جزایر مالت در اروپا از اقیانوسی به نام آژور ویندو گرفته ام که یکی از زیبایی های ظاهری دریای مدیترانه محسوب می شود. شمایل آژور ویندو در جزایر مالت که من در آن به دنیا آمدم و رشد پیدا کردم، از طریق فرسایش دریا که ناشی از حرکت موج می باشد، ایجاد شده است. ادامه حرکت موج منجر به شکل گیری مفصلی شد که با گذشت زمان وسیع تر می شد. به این ترتیب، ابتدا یک غار و سپس یک طاق شکل گرفت. انتهای چرخه عمر این اقیانوس به پانصد سال پیش باز می گردد که در آن زمان پس از طوفان های سهمگین ابتدا یکی از ستون های غار فرو ریخت و سپس طاق به همراه ستون ها سقوط کرد. شمایل آژور ویندو از یک اقیانوس به وجود آمد و دوباره به اقیانوس بازگشت. همانطور که انتظار می رفت، چرخه عمر این بنای طبیعی به یادماندنی حکاکی شده روی سنگ یک روز به انتها رسید. ما با اظهار تشکر فراوان از لذت بصری پانصد ساله این بنای به یادماندنی، با آن خداحافظی کردیم. تغییر یکی از ویژگی های پایدار و اجتناب ناپذیر زندگی ما می باشد. ما هم از اقیانوس هوشیاری به جسم فیزیکی خود سقوط کرده ایم و پس از یک چرخه عمر دوباره به بدن های فیزیکی خود ملحق خواهیم شد و در آغوش روح جاویدان خود قرار گرفته و یک بار دیگر به اقیانوس هوشیاری باز خواهیم گشت. ما هم مانند شمایل آژور ویندو منعکس کننده آمیخته شدن محدود با نامحدود، اراده خداوند با ارواح انسانی و پیش بینی ناپذیری زندگی با کلیه نقش آفرینی های در خور شرایط زندگی هستیم. ما در کتاب زندگی کوانتومی دائماً در حال شکستن مرزهای میان ممکن و غیر

ممکن هستیم. ما با قوانین تغییرناپذیر مربوط به هوشیاری و طبیعت، زندگی می‌کنیم و نمی‌توانیم آن دو را از یکدیگر تفکیک کنیم، زیرا تفکیک آنها بدون اعتراف به ناتوانی علمی خود، کار نامعقولی خواهد بود.

## به دنبال بردگی نباشید.

کتاب زندگی کوانتومی دائماً روی قدرت بزرگ باورهای شرطی کننده شما تاکید می‌کند و نشان می‌دهد که نظام آموزشی و فرهنگ چگونه جلوی رشد معنوی شما را گرفته است. شرطی کننده های فرهنگی با آموزش جداسازی ها و مرزبندی های فریبنده مانع از پی بردن شما به خویشتن درونی تان می شوند. تعهدات جمعی با برده نگهداشتن شما باعث شده اند که از خویشتن متعالی و خرد درونی تان دور شوید، زیرا فرهنگ به خواب برنده جمعی با ایجاد این باور در شما که یک موجود محدود هستید، باعث سرنگونی ذهن شخصی تان می شود. شما از جنس منبع هستی می باشید و نمی‌توانید هوشیاری حاصل از پیوستن به هوش بی کران هستی را از دست بدهید. چرا بردگی خود را باور دارید، ولی اعتقادی به هوشیاری الهی خود را ندارید. خود دروغین را انکار کنید. خودتان را از وابستگی به باورهای سفت و سخت رها کنید. کتاب زندگی کوانتومی شما را ترغیب به پذیرش این باور می‌کند که پادشاهی خداوند فقط در درون شما نهفته است. شما واقعیت مطلق هستید و نباید به کسی اجازه دهید که آن را انکار کند. از وحدت و یگانگی مطلق به سمت ابراز وجود حرکت کنید و دوباره به منبع بی کران هستی بپیوندید. شما خدایی هستید و به سمت خدا بازخواهید گشت و راه دیگری ندارید. کتاب زندگی کوانتومی به صراحت بیان می‌کند که زندگی شامل یادگیری و تکامل می‌باشد و زندگی های مجدد و چندگانه باعث تسهیل این فرایند می‌شود. شما بارها و بارها به عقب باز می‌گردید تا اینکه هوش بیکران خالق هستی را در درون خود تجربه کنید. این طرح بزرگ برای زندگی حاصل ادامه هوشیاری از یک زندگی به زندگی دیگر است و بدون اغراق منجر به شبیه شدن شما به خدا و بهره برداری از گستره عظیم توانمندی های نامحدودتان خواهد شد. این طرح با آنچه که در درون شما

نهفته است، سازگار می باشد. البته تحقق آن مستلزم برخورداری از نگاهی فراتر از چشم انداز معمولی می باشد. کتاب زندگی کوانتومی عصاره ای از تکامل روحی شما می باشد و به شما کمک می کند تا شخصیت درونی خود را آشکار سازید و بتوانید از تمام گزینه های موجود در جهت شفا یافتن و رشد روحی خود استفاده کنید. این کتاب همچنین منجر به آشکار شدن کمال نامحدود هستی شما می شود که همان احساس هیچ بودن در برابر خداوند است. بیدار شوید. راه بهتری هم برای زندگی کردن وجود دارد. شما برای جلوگیری از ایجاد تعارض و هدایت شدن به سمت یک هدف واحد، نیاز به این دارید که بین جنبه های سببی ، نامحسوس و فیزیکی خود، هماهنگی و یکپارچگی ایجاد کنید. همچنین نیاز به این دارید که وارد دنیایی فراتر از ادراک حسی خود که یک واقعیت درجه اول است، شوید و واقعیت درجه دوم را که به نابسامانی های مزخرف دنیای حسی شما معنا می بخشد، درک کنید. هوشیاری متعالی تر شما دارای یک خرد دائمی است که قابل توصیف با ابزارهای حسی اتمی نمی باشد. محدودیت های مکانی و زمانی مربوط به خویشتن شما فقط ناشی از خطاهای دیداری هستند. با منبع هستی درگیر شوید. این درگیری به طور قطع باعث تغییر میزان آنزیم ها و هموگلوبین موجود در خون شما خواهد شد و با بررسی نمونه برداری های خونی با استفاده میکروسکوپ و آزمایش نوار مغزی می توان به اثرات زیست شناختی آن پی برد. با این حال، شفای روحی شما هرگز با انجام آزمایش های فیزیکی یا مغزی اتفاق نمی افتد، بلکه هنگامی اتفاق می افتد که با منبع بی کران خالق هستی هماهنگ شوید. اگر درهای ادراک خود را تمیز کنید، هوش بی کران خالق هستی را در همه چیز مشاهده خواهید کرد. به این ترتیب، چیزی غیر از هوش بی کران خالق هستی که دائما در حال بازسازی است، وجود نخواهد داشت. شما حاصل توالی پایان ناپذیری از این باز سازی های هوشیاری در جهان هستید و همواره در حال بهره برداری از رشته نامحسوسی از اطلاعات نامحدود خواهید بود. شما در این بروشور نامحدود اطلاعاتی هرگز به نقطه تکامل نخواهید رسید و هیچ گاه شاهد توقف جریان های ناشی از این اصل موزون نخواهید بود. ادعای من این است که تمام هستی دارای یک خالق است و آن خالق عبارت از هوشیاری است. هوشیاری همان منبع الهی است که هرگز از بین نخواهد رفت. هوشیاری همان شخصیت واقعی شماست که آن را در زیر تمام شرطی کننده های زندگی پنهان کرده اید و از آن دست کشیده اید. تمایل خود به

برده بودن را متوقف کنید. اگر می خواهید به مقام خدایی دست پیدا کنید، چاره ای جز آشکار ساختن شخصیت واقعی خود را ندارید. کل معماری هستی شما شامل بدن های نامحسوس و فیزیکی می باشد که اجزای سازنده زندگی شما را تشکیل می دهند و جنبه های مختلف هوشیاری را می توان بر اساس آنها شناسایی کرد. این جنبه ها روایتگر کاملی از جایگاه بالای خداوند در زندگی هستند. خداوند نامحدود است، اما باورپذیری ما انسان ها به محدود بودن حقوق فردی خودمان، ناشی از شرطی کننده های زندگی می باشد. شما با درک محدود خود، برای همه چیز محدودیت قائل شده اید و با چیزهای نادرستی همزادپنداری کرده اید. علت باور شما به این موضوع که گناهکار به دنیا آمده اید، درک ناقص و محدود شما می باشد. شما بی گناه هستید. شما به هیچ وجه کوچک نیستید، بلکه فقط متقاعد شده اید که کوچک هستید. اگر آگاهی خود را تغییر دهید، دنیای خود را تغییر خواهید داد. هوشیاری منبعی است که از طریق واسطه های آشکار و نامحسوس ظاهر می شود. در این دنیا جایی وجود ندارد که هوشیاری در آنجا نباشد. گستره زندگی شما چند بعدی است. به درون خود نگاه کنید و نقاط قوت خود را پیدا کنید. وقتی که چشمانتان را می بندید، گنجینه ای از تجارب باورنکردنی را پیدا خواهید کرد، زیرا نسبت به این موضوع آگاه می شوید که با منبع هستی یکی هستید و تفاوتی با آن ندارید. تا زمانی که محکم به این باور بچگانه چسبیده اید که خدا در بیرون از شما وجود دارد، هرگز به آرامش نخواهید رسید و اگر آرامش درونی نداشته باشید، کل جهان در آرامش به سر نخواهند برد. خدا در درون شما وجود دارد. بنابراین، آرامش را در درون خود جستجو کنید. شما جاودانه هستید و هرگز نخواهید مرد. وقتی که تمرین مراقبه را انجام می دهید، توجه خود را از چیزهای غیر ضروری محیط اطراف خارج می کنید و روی چیزهای مهم تمرکز می کنید. به درون خود برگردید و به درون خود نگاه کنید. شما مظهری از هوشیاری هستید. همه چیز از هوشیاری شروع می شود. هستی و قدرت هوشیاری خداوند را فقط در خود او می توان جستجو کرد. هوشیاری حقیقت واحدی است که خود را در کثرت نشان می دهد. اگر هوشیاری یک منبع متعلق به همه است، پس می توان گفت که جنبه نامحسوسی که روان و حیات شما را شکل می دهد نیز جلوه ای از هوشیاری خداوند در روح تان می باشد که در اثر سقوط به بدن فیزیکی، جنبه فردی پیدا کرده است و اصل این هوشیاری متعلق به بدن فیزیکی نیست، بلکه بخشی از دنیای ماوراء طبیعی

محسوب می شود. هوشیاری فرمانده اصلی نیروی حیاتی موجود در بدن نامحسوس شما نیز می باشد. بدن حیاتی شما جایی است که احساسات و عواطف تان در آنجا ذخیره شده است. بدن فیزیکی بدن آشکار شماست که از درخواست های بدن حیاتی پیروی می کند. وقتی که تمام بدن های شما به خواب می روند، هوشیاری همچنان وجود دارد. شما مخلوق خدا هستید و باید به او بازگردید. در این میان، بهتر است از خود پرسید که برای رسیدن به ماهیت حقیقی تان که مورد هجوم مرگ و تولد قرار نخواهد گرفت، چه تغییراتی را باید در خودتان ایجاد کنید؟ فرایند تغییر را از همین امروز شروع کنید. صبور باشید. همه چیز در موعد مقرر خود به وقوع خواهد پیوست. انرژی حاصل از سطوح مختلف بدن، از بالا به پایین جاری می شود و این بر خلاف باور نادرست فیزیک نیوتونی مبنی بر جریان از پایین به بالای این انرژی است که در فرهنگ ما ترویج می شود. همچنین، سطوح مختلف بدن شما به جز سطح فیزیکی، دارای محدودیت زمانی و مکانی نیستند. زمان و مکان، ساخته بعد سوم جهان و نه بعد چهارم یا پنجم آن هستند. هوشیاری شما بسیار پویاست و چیز ثابت یا ایستایی نمی باشد. ارتباطات میان سطوح نامحسوس مختلف بدن شما ممکن است فوری و بدون دنبال کردن یک مسیر خطی قابل مشاهده اتفاق بیفتند. همچنین، ممکن است که یک جهش بزرگ کوانتومی به صورت نامتوالی، فوری و بدون وقفه و بدون هشدارهای داخلی در میان ابعاد مختلف بدن شما اتفاق بیفتد و منجر به راه حل های معنوی سریع و فوری شود. سطوح مختلف هوشیاری از لحاظ توصیفی تفاوت هایی با هم دارند، اما از لحاظ دینامیکی یکی هستند و به جز بدن فیزیکی شما که بعد سومی است، بقیه سطوح هوشیاری بعد چهارمی یا پنجمی هستند. با وجود اینکه هر یک از این سطوح هوشیاری دارای زندگی مخصوص خود هستند، همگی آنها به نوعی با یکدیگر در ارتباط می باشند.

## با شعله نور تماس برقرار کنید.

در نوامبر سال ۱۹۹۰ شاهد یک جهش بزرگ غیر متوالی و غیر خطی در جنبه روحانی خود بودم که تاثیر عمیقی بر باورها و اهداف زندگی من داشت. من همچنین دایره ای را به طور مستقیم مشاهده کردم که نور الهی از مرکز آن به بیرون ساطع می شد. تجربه

حاصل از این مشاهده باعث شد که چشمانم به روی محدودیت های عقاید سنتی باز شود و به دلیل میل وافری که به کشف ماهیت مشاهده خود داشتم، شروع به بررسی مفاهیم بین بعدی چرخه زندگی کردم. در سال ۱۹۹۰ و زمانی که به ملاقات یکی از دوستانم رفته بودم، ناگهان احساسی شبیه به این را پیدا کردم که از نظرها محو شده و هوشیاری خود را از دست داده ام. احساس می کردم که در یک گرداب نور با فرکانس انرژی روانی بسیار متفاوت غرق شده ام. همچنین، احساس می کردم که به داخل یک بعد متفاوت شناور شده ام و شاهد کارهای نمایشی آتش بازی هستم. من در این حالت معلق مانده بودم و مدت زمان ماندن در چنین وضعیتی را به خاطر نمی آورم، زیرا در این تجربه نورانی، درک روشنی از زمان و مکان را نداشتم. نمی دانستم که روح من را به کجا می برند. من نقش محسوسی را در این نمایش نداشتم. احساس می کردم که انگار یک موج سهمگین روح من را به سرعت بالا می برد. در مورد اینکه آیا از بدن خود خارج شده بودم یا نه اطلاعی ندارم. فقط می دانم که در مکانی متفاوت با محل زندگی خود به سر می بردم. از پرتو نور مشاهده شده احساس آرامش و لذت می کردم. همچنین احساس می کردم که به درجه بالایی از کمال و انسجام دست یافته ام و دیگر نیازی به هیچ چیز ندارم. علاوه بر این، از احساس وحدت و یکپارچگی ایجاد شده در خود شگفت زده شده بودم. همچنین، احساس فزاینده ای از ادراک فرا حسی را تجربه می کردم که باعث ورود من به آن سوی محدودیت های مربوط به تصور از خود و پیوستن به چیزی بزرگتر از خویشتن بعد سومی من شده بود. من در حال جابجایی از دنیای شناخته شده ها به یک دنیای غیر قابل توصیف بودم. این تجربه ذهنی بالاترین توفیقی بود که می توانستم تصور کنم. با این حال، احساس یگانگی ایجاد شده در من بالاتر از حدی بود که بتوان آن را توصیف کرد. با وجود حضور نیافتن چندین ساله در کلیسای کاتولیک، هنوز احساس علاقه و احترام عجیبی نسبت به این مکان مقدس داشتم. تجربه دیدن دنیای نورانی درست در همان لحظه ای اتفاق افتاد که در حال درد دل با دوست کشیش خود و دریافت هدیه ای از جانب او بودم. در این تجربه ذهنی هیچ سخنی رد و بدل نشد و تنها چیزی که اتفاق افتاد، تجربه روحانی مشاهده نور الهی بود. من نمی دانم چه چیزی باعث سزاواری من برای دریافت آن هدیه شده بود که آن را بدون اعلام قبلی یا درخواستم به من عطا کردند. من به شدت تحت تاثیر مشاهده آن نور قرار گرفته بودم، به طوری که

احساس می کردم با جریان انرژی دارای ولتاژ بالایی در حال منفجر شدن هستم. در حالی که پر از نور هوشیاری شده بودم، به این حقیقت که "من کامل هستم." واقف شدم. شعله های این نور باعث شد که تمام شرطی کننده ها از بین بروند و اراده خدا برای دریافت این هدیه الهی را احساس کنم. دیگر به خودم به عنوان یک چیز جداگانه فکر نمی کردم. توهم جدا بودن من از دیگران نابود شده بود و دیگر هیچ تفکیکی را بین دنیای درونی و بیرونی قائل نبودم. این روشنایی معنوی باعث شد که وجودم پر از احساس شور و شغف و شگفتی شود. تجربه نور الهی یک درک ناگهانی عمیق بود که مسیر معنوی من را روشن ساخت و باعث از بین رفتن ترس من از نظام تثبیت شده عقاید سنتی شد، زیرا به واقعی بودن ابعاد دیگر وجودی خود باور پیدا کرده بودم. تجربه نور الهی همچنین باعث شده بود که بیشتر مراقب باشم تا دچار حواس پرتی نشوم و هدف را گم نکنم، زیرا دیگر نمی خواستم که از این نور با عظمت که تا به امروز آرزوی دیدن آن را داشتم، جدا شوم. به نظر می رسید که بینش بسیار عمیقی در درون من شعله ور شده بود. این بینش باعث شد که بجنبم و توجه بیشتری به ارزش های معنوی و برقراری رابطه نزدیک تر با ذات اقدس الهی داشته باشم. این سفر غیر منتظره به آن سوی دنیای مادی تغییرات عمیقی را در من ایجاد کرد و الگوهای فکری قبلی من را تغییر داد و باعث افزایش گرایش من به مسائل معنوی و دفاع از بینش های دیگر شد. اثرات حاصل از این تجربه باطنی تغییرات اساسی ای را در من ایجاد کرد و باعث شد که به جاودانه بودن روح انسان ها اعتقاد راسخ پیدا کنم و میزان علاقه ام به دارایی های مادی بسیار کمتر شود. عظمت این تجربه الهی را نمی توان با سخن بیان کرد. من برای همیشه مجبور به پذیرش طرز فکر کوانتومی شده بودم و این طرز فکر تاثیر بزرگی بر روی زندگی و مسیر شغلی ام داشت. اثرات چنین طرز فکری طولانی مدت بود. دیگر احساس جدایی نمی کردم. در هر واقعه ای فوراً به این نتیجه می رسیدم که مسبب اصلی آفرینش تمام جهان هستی فقط خدای یکتاست. این تجربه همچنین منجر به تحکیم دیدگاه من در مورد آسیب های ناشی از عقاید سنتی بر ضمیر ناخودآگاه جمعی ما انسان ها شده بود. من فوراً خود را جهان نورانی تطبیق می دادم و نمی خواستم آنجا را ترک کنم. با این حال، در وجود خودم احساس می کردم که باید دوباره به بدن فیزیکی و دنیای خاکی بازگردم. من از بازگشت دوباره به بدن فیزیکی خود گیج شده بودم. من با قدرت روحانی خود در برابر چنین



بازگشتی مقاومت و اعتراض می کردم و مانند جنینی که تازه به دنیا آمده برای از دست دادن دنیای نورانی، آه و ناله و گریه و زاری می کردم. هر لحظه ای که می گذشت، گریه های جاری شده از چشمانم بیشتر می شد. شش ماه بعد از این جابه جایی روحی مانند یک مریخی وارد شده به سیاره زمین بودم که به دلیل بالا بودن فرکانس انرژی روانی خود قادر به تطبیق یافتن با انرژی های روانی پایینتر نمی باشد. با این حال، به نظر می رسید که مغز من در حال پیکربندی مجدد خویش است، زیرا به تدریج سعی می کردم که خود را با فرکانس های کارکردی دیگر تطبیق دهم. دیگر با چیزی کمتر از دنیای نورانی راضی نمی شدم. می خواستم روحم همیشه شاد باشد. با هر چیز دیگری غیر از تجارب درونی خود، احساس خواب آلودگی می کردم و قادر به درک چیزی غیر از آنچه که مرا دوباره بیدار نکند، نبودم. من فقط با خود درونی خویش احساس آرامش پیدا می کردم. به طوریکه، به امید مشاهده لحظه ای از جهان نورانی ساعت های زیادی را صرف تمرینات مراقبه می کردم. می خواستم از دست هر چیزی که مانع از تنهایی من می شود، خلاص شوم. مشاهده این نور به قدری من را تحت تاثیر قرار داد که دلم می خواست یک بار دیگر آن را تجربه کنم. شراره های بسیار کوچکی از این نور در چشمانم سوسو می زد و به سرعت به دور من حرکت می کرد. می خواستم به دنیای نورانی برگردم تا بیش از این دچار عذاب روحی نشوم. دیگر تحمل به تاخیر انداختن خواسته خود برای مشاهده نور الهی را نداشتم. دیگر با هیچ چیز بیرونی راضی نمی شدم. بال های زمینی من برای بالا رفتن به سمت دنیای نورانی بریده شده بود. ناراحتی روحی ناشی از حضور نداشتن در دنیای نورانی برایم غیر قابل تحمل شده بود و غرق تفکر در مورد پوچ بودن تمدن های جهان مادی و زندگی های تشریفاتی ما انسان ها بودم. حالت عرفانی ناشی از این بینش عمیق باعث شد که اطلاعات بیشتری را در مورد مسائل معنوی کسب کنم. همچنین، انرژی معنوی بالای من منجر به این شد که تحولات عظیمی را در وجود خود احساس کنم. اهمیت این تحول بزرگ با هیچ یک از چیزهای دنیوی قابل مقایسه نبود. تجربه دنیای نورانی لحظه شورانگیزی را در من ایجاد کرده بود. تجربه درونی مشاهده نور الهی از طریق تمرینات مراقبه فقط به مدت یک لحظه به من تسلی خاطر می بخشید، در حالیکه من علاقه زیادی به تکرار تجربه خود داشتم. پس از مدتی به نظرم رسید که یک نیروی خاموش در وجودم بیدار و فعال شده است. این نیروی درونی

باعث شد که یک بار دیگر بیداری معنوی را تجربه کنم و به این نتیجه برسم که هر چقدر که به تجربه مشاهده نور الهی ادامه دهم، این نور هرگز به پایان نخواهد رسید. هنوز احساس می کردم که از این دنیا جدا شده ام و روحم شاد مانده است. در حالیکه از دور دست به زندگی این دنیا نگاه می کردم، احساس می کردم که از آن جدا شده ام. من به وضوح می توانستم لایه های ضخیم جهالت موجود در این دنیای پر از تجارب بیهوده را مشاهده کنم. تجربه دنیای نورانی باعث شد که یک جهش بزرگ ناپیوسته و غیر متوالی در روحم ایجاد شود و تمام اثراتی که از گذشته در روحم باقی مانده بود، محو شوند. این جهش همچنین منجر به تغییرات بسیار سریع و ماندگار در هوشیاری من شد و نگرش من نسبت به خودم و جهان را تغییر داد و وجودم را پر از صلح و صفا، تمرکز ذهنی و آرامش ساخت. البته بیش از شش ماه طول کشید تا به این حالت برسم و تجربه تعالی روحی خود را عینیت بخشم. به نظرم می رسید که همه چیز این جهان با قلم موی نقاشی نورانیت و حقیقت خداوند، رنگ آمیزی شده است. همچنین، برایم معلوم شد که هوش بی کران هستی از طریق تجسم یافتن در ماهیت فیزیکی ما انسان ها به سمت ما فرود می یابد و سپس، این ما هستیم که باید برخیزیم و دوباره به سمت منبع هستی بالا رویم. ما به خانه خود باز خواهیم گشت، زیرا فقط پروردگار جهان است که واقعیت دارد و دنیای موقتی مادی و هر چیز غیر از او، خیالی است. آنچه که مانع از تجربه درک حقیقت خداوند می شود، ادراک های شرطی کننده ما هستند که جلوی دیدن دامنه های فرکانسی بالاتر را می گیرند. با این حال، شما از طریق تمرینات مراقبه و تجربه مستقیم و عینی یگانه عالم هستی می توانید تمامیت یکپارچه خدا را درک کنید. خاطره شور انگیز تجربه این واقعه روحانی همچنان در ذهن من باقی مانده است. تنها چیزی که می خواهم این است که از تجربه درک نور الهی که در سراسر بدن من پخش شد و برای همیشه در قلب من باقی خواهد ماند، سیر شوم. از آن لحظه به بعد فهمیدم که نور خدا در هیچ جای دیگری غیر از درونم موجود نیست. من به طور موقتی از قالب انسانی خود خارج شده بودم. قدرت خدای درونی در درون همه ما وجود دارد. این نور فقط بخش باریکی از طیف الکترو مغناطیسی وسیع و پیوسته موجود در بدن من را تشکیل می داد. این لحظه عجیب و توصیف ناپذیر ارتباط با دنیای درونی موجب شد که بیدار شوم و مرحله جدیدی از رشد معنوی را تجربه کنم و راه ورود را برای بسیاری از تجارب معنوی دیگر باز کنم.

همچنین، متوجه شدم که همه چیز به خداوند باز می‌گردد. پس از این تجربه شورانگیز تصمیم گرفتم که فقط به خدای درونی خویش توکل کنم، زیرا بسیاری از ما از یاد خدای درونی خویش غافل شده ایم و آن را گم کرده ایم. از حرکت بی‌اراده و کورکورانه در جاده‌ای که چاله خالی بزرگی در آن وجود دارد، خودداری کنید. به تجربه غیر دوگانه شخصیت درونی خویش امیدوار باشید. همه چیزهای دیگر را کنار بگذارید و ببینید که چگونه می‌توانید در کسری از ثانیه خود را از گمراهی نجات دهید. مدت کوتاهی پس از تجربه عجیب مشاهده نور الهی، کتابی با عنوان رقص روحانی زندگی<sup>1</sup> به من هدیه داده شد که موضوع آن در رابطه با چگونگی دستیابی به سطوح عمیقتر هوشیاری برای شفای بیماران روحی بود. آنچه که من را به خواندن این کتاب تشویق کرد، راهنمایی‌های قوی آن در مورد تجربه مشاهده دنیای نورانی بود. در این کتاب آموزش‌هایی در مورد چگونگی چند بعدی بودن تجارب روحانی ارائه شده بود. مدیر موسسه سلامت اعصاب و روان بنگالور هند نیز این کتاب را در هنگام سفر به آمریکا برای ملاقات با دوستش، مشاهده کرده و خوانده بود. او همچنین برای سخنرانی در مورد خواب مصنوعی و زندگی‌های قبلی انسان‌ها به یک کنفرانس بین‌المللی دعوت شده بود. در ادامه می‌توانید شاهد وقوع زنجیره‌ای از وقایع و همزمانی‌ها باشید. نقش کتاب رقص روحانی زندگی در متحول ساختن بازیگران یک پرونده قضایی بسیار مهم بود. از زمان استخدام شدن من به عنوان مشاور یک پرونده پر سر و صدای محاکمه قضایی دو دهه می‌گذرد. ارزیابی‌های من نشان می‌داد که باید از شاکی پرونده حمایت شود. با این حال، وکیل مدافع این پرونده قبلاً در مورد سابقه من تحقیق کرده و کتاب رقص روحانی زندگی را با خود به جلسه علنی دادگاه آورده بود. بعداً معلوم شد که وکیل مدافع این پرونده نیز کتاب رقص روحانی زندگی را به طور کامل خوانده است. با این حال، هدف او از آوردن این کتاب به جلسه علنی دادگاه این بود که مرا به عنوان یک شاهد خبره در مقابل قاضی و هیئت داوران بد نام و بی‌آبرو کند. او در حین بازجویی سه ساعته از من به عنوان یک شاهد خبره، مثال‌هایی از این کتاب را ذکر کرد و از من خواست که به آنها پاسخ دهم. در حالیکه آرام‌تر شده بودم از وکیل مدافع پرسیدم که این کتاب چه ربطی به این پرونده دارد. او با خشونت از من پرسید که آیا تولد مجدد همان

---

<sup>1</sup> The spiritual dance of life

تناسخ در جسم تازه است. من هم به او پاسخ دادم که هر دوی آنها حالت هایی هستند که منجر به شروع زندگی جدید روحی ما با هدف تکامل تدریجی آن می شوند. او سپس از من پرسید که آیا به تناسخ روح در جسم تازه اعتقاد دارم. من هم به او پاسخ مثبت دادم و گفتم که حتی به بابائوئل هم اعتقاد دارم. وقتی که جلسه علنی دادگاه تمام شد، وکیل مدافع از من خواست که با او به صورت خصوصی صحبت کنم. من آنجا ایستادم و آماده گوش دادن به سخنان او شدم. او به من گفت: " من آدم بسیار بدی هستم. اما سعی می کنم که تا پایان زندگی خود، آدم خوبی شوم و از شما می خواهم که به سخنان من گوش دهید و آنها را باور کنید. من عاشق کتاب شما هستم. با این حال، نمی دانم که آیا پس از این زندگی دارای زندگی دیگری نیز خواهم بود یا خیر. با این حال، علاقه بسیار زیادی به صحبت های شما در این کتاب را دارم." در حالی که بدون وقفه به صحبت های این وکیل مدافع گوش می کردم، او ادامه داد: " فضایی از مهربانی و سادگی را در اطراف شما می بینم که آن را در اطراف هیچ کس دیگری ندیده ام." سپس، مشتری این وکیل که در این پرونده مورد حمایت من واقع نشده بود، به سمت من قدم برداشت و گفت: " ای کاش شما را از سال های بسیار دور می شناختم تا از کمک های شما در مورد ازدواج خود استفاده می کردم." در این لحظه همگی تصمیم گرفتیم که به خانه های خود برگردیم. صبح روز بعد، یک تماس تلفنی را از سوی آن وکیل مدافع دریافت کردم که حاوی پیام های تشکرآمیز او بود و او در تماس تلفنی خود، از من خواست که یک ملاقات حضوری با وی داشته باشم. نتیجه اخلاقی این داستان این است که ما با ایمان قوی خود قادر به نورافشانی در تاریکترین کوچه ها خواهیم بود. چند ماه پیش، هنگام انجام تمرینات انرژی درمانی با دوستم شاهد نور دیگری بودم که شباهت مختصری به نور مشاهده شده در سال ۱۹۹۰ داشت. در همان لحظه ای که ما در حال خلسه نورانی بودیم، پرتوی از یک نور سفید با قدرت باورنکردنی از آسمان به سمت ما رها شد. این نور به ناحیه بین دو ابروی من برخورد کرد و تا داخل بدنم پیشروی کرد. نور رها شده با چنان سرعت و قدرتی به من نزدیک شد که از ترس به خود می پیچیدم. وقتی که این نور وارد بدنم شد، از شدت شادی با صدای بلند فریاد زدم. این یک لحظه استثنایی بود. به طوریکه کاملاً نسبت به آنچه که در محیط بیرون من در حال اتفاق افتادن بود، بی توجه شده بودم و از محیط اطراف یا بدن فیزیکی ام آگاه نبودم. به نظرم می رسید که تقریباً

به مدت یک ساعت بدون اینکه از خود اراده ای داشته باشم وارد دنیای متعالی شده بودم و متوجه نبودم که متخصص انرژی درمانی به من اشاره می کند که تمریناتمان به پایان رسیده است و باید از جای خود بلند شوم. من توجهی به اشاره های او نداشتم، زیرا به نظرم می رسید که وارد دنیای دیگری شده ام. من با شادی فراوان در آنجا دراز کشیده بودم و در پرتو نور آبی رنگی موسوم به مروارید آبی که در مرکز انرژی چشمی من موسوم به آجنا آشکار شده بود، استراحت می کردم. مروارید آبی به آهستگی از ساهاسرارا یا همان مرکز انرژی فرق سر به سمت مرکز انرژی چشمی آجنا حرکت می کرد و از درخشندگی برق می زد. در این بینش حاصل شده با چشم های بسته احساس می کردم که پلک هایم به یکدیگر چسبیده شده اند. هرچقدر که تلاش می کردم نمی توانستم پلک هایم را از هم باز کنم. این تجربه باعث شد که احساس جدایی کنم و بدون هر گونه دخالتی فقط شاهد وقایع اتفاق افتاده باشم و خودم را کنار بکشم و به ندای روح خود گوش کنم و روحیه خود را بالاتر ببرم. دیگر انتظار هیچ گونه تلاشی برای برآورده ساختن نیازهای لحظه به لحظه زندگی را نداشتم. با یادآوری این موضوع به خود که چه انسان قوی و با ملاحظه ای هستم، احساس می کردم که مورد لطف و رحمت الهی واقع شده ام. اکنون قادر به دیدن نور آبی در وجود همه هستم و متوجه شده ام که من همان نوری هستم در همه جا پخش شده است. هرچه قدر که به تمرینات مراقبه ادامه دهید، مهارت ساکت بودن را بیشتر یاد خواهید گرفت. با این کار به اقیانوس آرام و پاکی تبدیل خواهید شد که نور ماه در آن منعکس خواهد شد. آگاه شدن از ارتباطات جهانی باعث تسهیل بخشیدن به بسیاری از تغییرات خواهد شد و بسیاری از چیزهایی که عقاید سنتی از ما پنهان کرده اند را آشکار خواهد ساخت. تغییراتی که در میدان انرژی مغز ما ایجاد می شوند، باعث می شوند که نگرش ما نسبت به دنیای بیرون تغییر پیدا کند. تحقیقات زیادی وجود دارند که نشان می دهند تجارب درونی باعث تنظیم مجدد تکانش های عصبی می شوند. به طوریکه برخی از اتصالات موجود بین بخش هایی از مخ را تضعیف و برخی از اتصالات دیگر را تقویت خواهند کرد. این تغییرات تامل برانگیز هستند و در برخی از مواقع باعث از بین بردن تمرکزمان می شوند، زیرا به طور مکرر گزینه هایی را برای ترک الگوهای قدیمی و خروج از منطقه امن به ما پیشنهاد می کنند. جستجوی نورهای قرمز ( بدن ظاهری)، نورهای سفید ( بدن نامحسوس)، نورهای سیاه ( بدن سببی) و نورهای

آبی (هوشیاری) از میان لایه های مختلف بدن روحانی باعث می شوند که آگاهی ما نسبت به دنیای درونی مان افزایش یابد. این دیدگاه های چندگانه باعث شد که تحقیقاتی را در زمینه ابعاد مختلف بدن روحانی شروع کنم. این تجارب همچنین باعث شد که آگاهی من نسبت به چگونگی عملکرد مغز افزایش یابد و به این نتیجه برسم که تمام بینش ها و شفاهای روحانی از اعماق هوشیاری ما ناشی می شوند. اکنون احساس می کنم که همه چیز این جهان با قلم موی نقاشی تجربه دنیای نورانی رنگ آمیزی شده است. خاطره لذت ناشی از این تجارب درونی هنوز در ذهنم باقی مانده است و به من کمک کرده تا بدانم نور الهی در هیچ جای دیگری غیر از درونم موجود نیست. احساس می کنم که لیاقت دریافت این همه برکت الهی را از طریق تجارب درونی خود که منجر به تحولات پایداری در زندگی ام شده است، ندارم. همه این برکات عجیب که باعث افزایش درک ما از حقایق جهان شده است، نشان دهنده لطف بی نهایت منبع هستی می باشند. این برکات شامل همه انسان ها می باشند. هیچ چیز در جهان قابل مقایسه با لذت تجارب درونی نمی باشد. لذت روحی ناشی از این تجارب درونی، دیوانه کننده است. این همان بازی زندگی است که در آن، هیچ چیز اتفاقی یا تصادفی نیست. کلیه تجارب ما حاصل وقایع همزمانی هستند که نشان دهنده قدرت ما در عین تمامی شرطی کننده های اجتماعی هستند. خرد عمیق ناشی از تجارب درونی را مورد بهره برداری قرار دهید تا بیماران روحی سراسر جهان را شفا بخشید. شاید همین تجارب توصیف نشدنی که برای همه قابل استفاده هستند و باعث عبور از مرزها می شوند، برای شفای کلیه بیماران جهان راهگشا باشند.

## ما به طور همزمان در هر دو جهان زندگی می کنیم.

جنبه روحانی شما می تواند به طور ناگهانی یا دائمی عوض شود. به همین دلیل، بر شما واجب است که جنبه روحانی و شفای روحی خود را به طور همه جانبه و از لحاظ کلیه سطوح مورد توجه قرار دهید. بنابراین، وقتی که بعد چهارم و پنجم را نادیده می گیرید، اطلاعاتی را به دست می آورید که ناقص و بدون نتیجه قطعی هستند و این امر مانع از کامل شدن روند درمان شما خواهد شد.

زندگی کوانتومی به شما یاد می دهد که روح بزرگی داشته باشید و با مفاهیمی از قبیل ظرفیت، توانایی و قدرت روحی خود آشنا شوید. زندگی کوانتومی همواره در حال ارجاع دادن به خود است. بنابر این، بر شما واجب است که گستره وسیع توانایی هایی که با آنها به دنیا آمده اید را کشف کنید. اکنون شاید بتوانید چگونگی زندگی همزمان در دو جهان را با وضوح بیشتری درک کنید. جهان اول همان جهان فیزیکی بعد سومی و جهان دوم همان جهان روحانی بعد چهارمی است و موتور محرکه هر دو جهان را نیروی هوشیاری، بدن سببی و بعد پنجم تشکیل می دهند. در مدل معنویت کوانتومی، کلیت هستی روی تمام سطوح دیگر شما اثر می گذارد و این فرایند تنها زمانی امکان پذیر می باشد که بین پروتون ها، الکترون ها و نوترون ها که اجزای اصلی هوشیاری شما را تشکیل می دهند، همبستگی ایجاد شود. به این ترتیب، هوشیاری (سخت افزار شما) وظیفه پیچیده ای را به عهده می گیرد و با استفاده از روان و جان (نرم افزار شما) وظایف پیچیده را با تقسیم کردن آنها به نمونه های کوچک تر، ساده می سازد و با استفاده از جسم فیزیکی (صفحه نمایش رایانه) امکان مشاهده بسیاری از کارها را فراهم می سازد. به این ترتیب، شما دارای یک سیستم ارتباطی بی سیم پویا و سریع خواهید بود که جهت آن به سمت عالم معنا هدایت شده است. این فرایند موجب می شود که کلیه سطوح بدن شما با سیستم سازگار شوند و سازگاری آنها تا زمان ورود اطلاعات جدید به سیستم توسط خداوند که تنظیم کننده مرکزی جهان هستی است، ادامه پیدا کند. به همین دلیل، لازم است که یک همزیستی آمیخته با ساختار سلسله مراتبی، بین سخت افزار و نرم افزار شما ایجاد شود. این رابطه از نوع تاثیر متقابل (درهم تنیدگی کوانتومی) است که به سیستم شما هدف و معنا می بخشد و برخاسته از بالاترین سطح بدن های شما یعنی هوشیاری می باشد. سطوح پایین تر بدن، کار خود را انجام می دهند، اما باید توجه داشت که آنها تحت تاثیر هوشیاری که یک فرایند جاری، پیوسته و از بالا به پایین است، قرار دارند. حضرت مسیح به ما یاد داد که ما هیچ کاری را خودمان انجام نمی دهیم، بلکه همه کارها را پدر درونمان انجام می دهد. بنابراین، افکار ناشی از سطوح بالاتر (هوشیاری، فوق روانی و روانی) روی سطوح پایه (جان و بدن فیزیکی) شما تاثیر می گذارند و وجودتان را به طور مرتب تنظیم خواهد کرد. این امر موجب می شود که دیگر نیازی به پیروی از تفسیرهای نادرست فرهنگی در مورد هویت فعلی و آینده خود نداشته باشید.

مراقب آن دسته از تفسیرهای روان پریشانه از زندگی باشید که بسیاری افراد به عنوان تفسیر غالب زندگی به شما تحمیل می کنند. به جای پیروی از این تفسیرهای نادرست پیشنهاد می شود که از گذرگاه ورود به شخصیت انسجام یافته خود که منجر به تکامل روحی شما خواهد شد، عبور کنید. تعصبات خواب آور فرهنگی باعث می شوند که از خود بی خود شوید و این یکی از ضعف ها و محدودیت های چنین تفسیرهایی محسوب می شود. شما به جای اینکه قربانی زندگی خود شوید، می توانید خالق زندگی خود باشید و این انتخاب نقش مهمی در افزایش سطح تکامل روحی شما خواهد داشت. معنویت کوانتومی باعث توانمندی شما می شود و این در حالی است که عقاید و تفکرات سنتی باعث حفظ شما در جایگاه های پایین تر سلسله مراتب می شوند. شما کرم نیستید، بلکه یک پروانه هستید. بال های خود را امتحان کنید و زندگی جدیدی را شروع کنید. وقتی که سطوح بالاتر هوشیاری می خواهند به بدن فیزیکی شما سقوط کنند، سرعت نوسانات خود را کاهش می دهند. در سطوح پایه خطی، وظایف را می توان به عملیات ساده تری خلاصه کرد. با این حال، تشریح فعالیت های دارای اسباب چندگانه موجود در سطوح بالاتر سلسله مراتب از طریق رفتارهای سطح پایین تر، کار بسیار مشکلی است، زیرا مفاهیم خطی را نمی توان برای رفتارهای غیر خطی مورد استفاده قرار داد. همچنین، برای کسب نتیجه مطلوب، لازم است که کلیه سطوح محدود شده در داخل بدن فیزیکی شما با یکدیگر در تعامل باشند و اثرات متقابلی روی یکدیگر داشته باشند. با توجه به دلایلی که ذکر شد، به شما توصیه می شود که برای شفا یا تکامل روحی خود فقط روی بدن فیزیکی تمرکز نکنید، زیرا بدن فیزیکی در جایگاه پایین تری قرار دارد و یک علت منحصر به فرد نیست. به جای این کار نگاهی به توانایی های خود داشته باشید که نقش مهمی در پیشرفت کلی شما خواهند داشت. با نگاهی به وضعیت روحی خود می توانید شاهد مجموعه مختلفی از مفاهیم در مسلک خویش باشید. در مدل سنتی قادر به دریافت چنین سطح بالایی از اطلاعات معنوی نخواهید بود، زیرا مدل سنتی به سطوح پایه محدود می شود. همچنین، به دلیل محدودیت های موجود در مدل سنتی، قادر به دسترسی به اهداف متعالی نخواهید بود. تکامل روحی شما باید در سطح هوشیاری اتفاق بیفتد و مراقبه دروازه ورود به درجات مختلف تکامل روحی محسوب می شود. وقتی که به سطوح بالایی می رسید، دنیای فیزیکی یا مادی برایتان ارزشی نخواهد داشت و دیگر از برکات



آن شاد نخواهید شد. پس، بکوشید تا آشفته‌گی ناشی از افکار شرطی کننده خود را نظم دهید. شما تولید کننده، نویسنده و خالق زندگی خود هستید. بیدار شوید. راه بهتری هم برای زندگی کردن وجود دارد.

## درهم تنیدگی کوانتومی

درهم تنیدگی کوانتومی یکی از موضوعاتی است که باید آن را به خوبی درک کنید و برای آن ارزش قائل شوید. وقتی که شما نتوانید به عنوان یک واحد با خدای متعال کار کنید، کارآمدی خود را از دست داده و هدف خود را گم خواهید کرد. این امر باعث عذاب روحی شما خواهد شد و زندگی را برایتان به جهنم تبدیل خواهد کرد. عقاید سنتی به شما دستور می‌دهند که چه کاری را انجام دهید و شما فقط باید سر خود را خم کرده و گوش دهید. اما، زندگی کوانتومی از شما می‌خواهد که پیوند روشنی را بین خود و هوش بی‌کران هستی برای همکاری با یکدیگر ایجاد کنید. دیگر مهم نیست که کدام سطح بالاتر یا کدام سطح پایین‌تر است. برای اینکه جهشی را در شفای روحی خود ایجاد کنید، لازم است که از طریق بازگشت به نقطه شروع و احساس یگانگی با خالق جهان هستی نوعی از وحدت جمعی را ایجاد کنید. به این ترتیب، بین شما و خداوند، وحدانیت ایجاد می‌شود. همچنین، نوسانات انرژی روانی بین شما و خالق هستی باعث هماهنگی فعالیت‌های سیستم عصبی شما با نظام هستی شده و فضای فشرده‌ای را برای برقراری ارتباط با منبع هستی ایجاد می‌کند. انرژی روانی جمعی و غیر خطی ایجاد شده بسیار منظم و جدایی‌ناپذیر بوده و همسویی خاصی را ایجاد خواهد کرد. به این ترتیب، شما می‌توانید برای یکدیگر ارزش قائل شوید و یکدیگر را از جنبه‌های مختلف مورد ارزیابی قرار دهید. در معنویت کوانتومی شما هم مانند صوفی‌ها معتقدید که طرز فکر شما همان طرز فکر خداوند است و برای ایجاد تغییرات چشمگیر در زندگی باید به منبع الکترومغناطیسی هوش بی‌کران هستی متصل شد. منظور از درهم تنیدگی کوانتومی همین حرکات پویای انرژی می‌باشد. شما با تنظیم انرژی روانی لازم برای جریان دو طرفه انرژی، پلی را بین خود و خالق هستی ایجاد می‌کنید و دیگر نیازی به مسدود کردن خویش پشت دیوارهای ظالمانه عقاید سنتی نخواهید داشت. پس بهتر است با سکوت خود، زمینه را برای

درهم تنیدگی کوانتومی ایجاد کنید. وقتی که قدرت درونی خود را احساس می کنید، دیگر نیازی به خودنمایی نخواهید داشت. این کار باعث خروج شما از محدودیت ها و خلاء های باطنی خواهد شد و شما را قادر می سازد که جهان فیزیکی را از طریق چشم های منبع هستی مشاهده کنید. ادغام شدن با هوشیاری خداوند مانند حرکت آونگی می ماند که بین ارزش قائل شدن برای یک سطح و ارزش قائل نشدن برای سطح دیگر در نوسان است که یکی از این سطوح جنبه انسانی و سطح دیگر جنبه الهی می باشد. یکی از اساتید صوفی به نام پیر ولایت عنایت خان به ما یاد می دهد که چنین ادغامی بین انسان و خدا باعث ایجاد ارزش برای انسان می شود و این در حالی است که همه چیزهای روی کره زمین وابسته به خزانه الهی هستند. ادغام شدن با نور الهی موجب می شود که عقاید خود را با نور دیگری مشاهده کنید و عدم تعادل روانی خود را که باعث ایجاد استرس در شما شده است، از بین ببرید و فضای متفاوتی را برای پرورش روحیه کوانتومی ایجاد کنید. درهم تنیدگی کوانتومی به ارتباطات معنوی شما شکل می بخشد و به این نکته اشاره می کند که جدایی شما از خداوند که توسط عقاید سنتی به شما تلقین شده است، واقعیت ندارد. درهم تنیدگی کوانتومی تجربه ای است که انرژی های انسان و خدا را ادغام می کند و خود ارجاع دهندگی آن باعث می شود که افراد بسیار زیادی در جهان شاهد شفای روحی خود باشند. با این حال، وقتی که از تجارب خواب آور خود بیدار می شوید، بسیاری از انسان ها هنوز خواب هستند و این باعث می شود که فقط خودتان به رشد روحی دست پیدا کنید. من در سال ۱۹۹۰ و پس از تجربه درونی ناگهانی خداوند متعال، احساس تنهایی شدیدی را تجربه کردم، زیرا به دلیل نداشتن زبان مشترک با مردم، در برقراری ارتباط با آنها دچار مشکل شده بودم و به همین دلیل، احساس آوارگی می کردم. از آنجایی که نمی خواستم نقش مبلغ مذهبی را برای دیگران ایفا کنم، ترجیح دادم که ساکت باشم. من به افزایش رشد درونی خودم ادامه دادم و می دانستم که راه بهتری هم برای زندگی کردن وجود دارد. از خواب غفلت بیدار شوید و ماهیت چند بعدی منحصر به فرد خود را کشف کنید. خجالت نکشید و امکان رشد و تکامل سریع روحی خود را فراهم کنید و شاهد تحقق آن باشید. به همین منظور، از نیروهای درونی خود برای تکامل روحی غافل نشوید. دانه چنین نیرویی در باطن شما نهفته است. طبیعت صبور است و منتظر می ماند تا خودتان را بیشتر بشناسید. کرم بودن را رها کنید و تبدیل به پروانه

شوید. با آگاهی از بعد متعالی خود، تغییرات ناگهانی ای را در چشم انداز خود ایجاد کنید و از انسان نوین تبدیل به انسان خدایی شوید. درهم تنیدگی کوانتومی مبتنی بر این باور است که جدایی از خداوند متعال واقعیت ندارد و محدودیت های مکانی و زمانی برای خداوند متعال فقط ناشی از خطاهای دیداری می باشد.

### در یک روز صاف از نظر ذهنی و روانی می توانید ابدیت را ببینید.

هنگام عصر یک روز که من و شوهرم به خانه بر می گشتیم، ناگهان متوجه یک تغییر در حالت درونی خود شدم. احساس خوشی و رفاهی که در آن روز تجربه کرده بودم، ناگهان از بین رفت و تبدیل به احساس هشدار درونی و هوشیاری بیش از حد شد. ناگهان احساس فوریت و اضطرار شدیدی به من دست داد، زیرا متوجه خطر بزرگی شده بودم که شخصی را تهدید می کرد. ناگهان توجهم به سمت دوستم استفن جلب شد که در دوران نامزدی با خانواده او ملاقات کرده بودم. در حالت مراقبه و سکوت امیدوار کننده ای نشستیم و از او پرسیدم: "چه اتفاقی افتاده است؟" همچنین، به او اطمینان بخشیدم که هر طور شده در کنار او خواهیم بود. سال ها بود که استفن و خانواده او را ندیده بودم. استفن در آن سوی دریاچه ای که در یک قاره دیگر واقع شده بود، زندگی می کرد. وقتی که با سکوت عمیقی در یک گوشه نشستیم، احساس کردم که باید به استفن تلفن بزنم و تجربه ناگهانی، غریزی و در عین حال نگران کننده خود را برای او بازگو کنم. من از او احوالپرسی کردم و به او هشدار دادم که زندگی اش در خطر است. او تمام روز را کار کرده بود و به من گزارش داد که هیچ اتفاقی برای او نیفتاده است. با این حال، در اواخر آن روز پاسخ تلفن خود را از استفن دریافت کردم. استفن که کارگاه آموزشی تبادل ارز را پس از سخنرانی خود ترک کرده و برای دیدن همسر و فرزندانش می خواست به خانه بازگردد، به سمت خودروی خود قدم می زد، تا اینکه دید که خودرویش را دزدیده اند، رایانه اش را سرقت کرده اند، گذرنامه اش گم شده و بسیاری از اسناد مربوط به مالکیت معنوی ناپدید شده است. رایانه دزدیده شده او حاوی مجموعه ای از پایگاه های اطلاعاتی پزشکی

مهم، قراردادهای مربوط به مالکیت معنوی، مکاتبات شرکت ها، جزئیات ثبت اختراع و اطلاعات مهم دیگر بود که متاسفانه هیچ گونه نسخه پشتیبانی از آنها به تازگی روی یک درایو مطمئن ذخیره نشده بود. درست است که خسارت های وارده به استفن ویران کننده بود، اما برای او به عنوان یک هشدار جدی بیدار کننده تلقی می شد. استفن نقل می کند که برای اولین بار است که خواست خدا به عنوان یک مشیت غیر قابل تغییر به او نشان داده می شود. او با وجود اندوه شدید ناشی از این حادثه برگشت ناپذیر، خدا را بابت اینکه آسیب فیزیکی جبران ناپذیر ندیده است، شکر می کرد. استفن متوجه شد که باید زندگی خود را سر و سامان دهد و کارهایش را به موقع و به طور منظم انجام دهد، زیرا ممکن است فرصت دیگری برای زندگی به او داده نشود. او همچنین افزود: " ما می توانیم خود را گول بزنیم که فرصت دیگری برای کاهش خسارت های وارده به ما داده خواهد شد، اما گاهی چنین اتفاقی نمی افتد. استفن در حالی که هنوز از این حادثه شوم عصبانی بود، توضیح داد: " یکی از ابعاد این حادثه که هنوز مرا عصبانی می کند، خسارت جمعی ای است که به دلیل خودخواهی یک شخص معتاد به وجود آمده است. " مقامات پلیس هم به او اطلاع دادند که این حادثه کار یک فرد معتاد به مواد مخدر بوده است. استفن افزود: " افراد معتاد برای اینکه لذت یا آرامش زودگذری را احساس کنند، برای ایجاد مزاحمت برای دیگران احساس گناه و پشیمانی نمی کنند. " همان شب، تجربه دیگری از مشاهده عالم غیب برایم اتفاق افتاد. آن شب خواب یک اهرم را دیدم و از این می ترسیدم که استفن هنوز در خطر باشد. به همین دلیل، دوباره به او تلفن زدم و در رابطه با میله آهنی که در خواب دیده بودم، از او سوال کردم. استفن برایم نقل کرد که دزدها از یک میله فلزی با لبه تیز برای باز کردن قفل ماشین او استفاده کرده بودند. این تجارب غیب بینی ناشی از ذهن همه چیز دان ما می باشد. شما در یک روز صاف می توانید ابدیت را ببینید. اکنون می توانید به اهمیت جستجو برای یافتن روش هایی برای دسترسی به قدرت باطنی و دانش بی کران نهفته در درون هر یک از ما واقف شوید. سکوت کردن یکی از روش هایی است که با استفاده از آن می توان با ضمیر ناخودآگاه جمعی انسان ها ارتباط برقرار کرد و به سطوح بعد چهارم هوشیاری در جهت نمایان شدن روح دسترسی پیدا کرد. انرژی دارای بعد مکانی نمی باشد. زمان و مسافت روی آن اثری ندارند و در همه جا و همه زمان موجود است. بنا به اظهارات راشل نا اومی رمن، که به دلیل پیروی

نکردن از روش های معمول طبابت، شغل پول درآور پزشکی را رها کرده بود: "علم بشر اهمیت زیادی برای زندگی قایل نیست و اگر ما زندگی را کوچک تصور کنیم، خودمان را نیز کوچک فرض کرده ایم." اینکه چنین تجارب غیبی در چه زمان هایی اتفاق می افتند، مهم نیست. مهم این است که چگونه به آنها اجازه دهیم تا روی زندگی ما تاثیر گذارند. این امر مستلزم برخورداری از شجاعت کافی برای مواجهه و کشف طیف کاملی از تجارب موجود در وجودتان می باشد. در یک روز صاف از نظر ذهنی و روانی می توان ابدیت را مشاهده کرد.

### با آرامش محض خود، در انتظار سکوت باشید.

وراجی های خود را متوقف کنید و از گرداب ناشی از افکار خود خارج شوید. فقط در مواقع کاملا ضروری سخن بگویید. در سطح عمیقتری ارتباط برقرار کنید، زیرا تنها در عمق سکوت خود قادر به پاکسازی برداشت های ذهنی شخصی و پیدا کردن قدرت خداوند خواهید بود. لذت ناشی از سکوت کردن به قدری بالاست که با کلام گفتاری نمی توان آن را توصیف کرد. سکوت باعث می شود که مشغول کارهایی شوید که برای رشد روحی شما مفید هستند. لذت سکوت کردن بیش از آن چیزی است که بتوان آن را توصیف کرد، زیرا همین که چشم های بیرونی خود را می ببندید، چشم باطنتان باز می شود و قادر به شنیدن نجوای روح خود خواهید بود. به این ترتیب، کل وجودتان تبدیل به چشمانی خواهد شد که با استفاده از آنها می توانید جهان را ببینید. با سکوت خود ارتباط فعالی را برقرار کنید تا شاهد ایجاد فضایی از آرامش و سکوت درونی باشید. سرانجام، به سطحی از آرامش خواهید رسید که قادر به دیدن با چشم های باطنی و شنیدن با گوش های باطنی خود خواهید بود. چنین فضایی سرشار از آرامش، تعادل و توازن خواهد بود. هرچه قدر که مدت طولانی تری ساکت بمانید، علاقه تان به سکوت کردن بیشتر می شود و از آرامش بیشتری برخوردار خواهید شد. مراقب باشید که ندای عقلانی شما برخاسته از ندای دل خودتان باشد. در این صورت، آرامش شما الهی خواهد شد، زیرا برای رفتن به هر جا و انجام هر کاری فقط به ندای عقلانی خودتان گوش خواهید داد. در چنین فضای ساکتی به توانایی های درونی خود پی خواهید برد و

متوجه خواهید شد که چه انسان ارزشمند و شریفی هستید. همانطور که آب مروارید، دید شما را تار می کند، پنهان کردن جنبه الهی خودتان نیز مانع از مشاهده خالق هستی می شود. نقاب خود را بردارید و آماده یادگرفتن چیزهایی غیر از آنچه که به آنها عادت کرده اید، باشید. اهمیت سکوت، اغلب من را به یاد سفر خود به رشته کوه های هیمالیا می اندازد که بعد از دعوت شدن به سخنرانی در ماه نوامبر در مورد خواب مصنوعی در موسسه عصب شناسی در منطقه بنگالور هند مقدمات آن را تدارک دیدم. در حین زمانی که در بنگالور بودم، یک حس درونی باعث شد که برای سفر به شمال هند به منظور پیاده روی در رشته کوه های با عظمت هیمالیا وسوسه شوم، آن هم در شرایطی که بادهای بی رحم بسیار سرد و قله های ناهموار بر رشته کوه های هیمالیا حاکم شده بود. سکوت دلهره آوری که بر کوهستان حاکم بود، هنوز به یادم مانده هست و آن را به این زودی ها فراموش نخواهم کرد. عظمت رشته کوه های هیمالیا باعث شده بود که سر خود را به نشانه تعظیم در مقابل طبیعت و خالق جهان هستی خم کنم. رشته کوه هیمالیا بخش دست نخورده و شکست ناپذیری از جهان هستی می باشد. در میان این رشته کوه های مرموز و پر از راز و شگفتگی، جایی وجود دارد که خداوند از بهشت به آنجا سقوط کرده است. عظمت چشم انداز باورنکردنی رشته کوه ها و دره های مخفی و قله های جدا افتاده از بقیه برایم خیره کننده بود. روح واقعی من در عظمت زیبایی محیط اطراف گم شده بود. تاکنون شاهد چنین زیبایی فیزیکی باورنکردنی ای نبودم. اینجا مکانی بود که زیبایی های دیداری آن باعث شارژ شدن جریان انرژی پرانا و تقویت سریع انرژی روانی ام می شد. این مکان زیبا بهترین جا برای پیوند ذهن خودم با جهان هستی بود و به عنوان یک لحظه روحانی در زندگی عادی من محسوب می شد که می توانست میزان آگاهی های من را افزایش دهد. این سفر روحانی به دامنه رشته کوه های هیمالیا به طرز عجیبی برایم آشنا بود و احساس می کردم که قبلا هم به آنجا سفر کرده ام. در این سفر همچنین غرق فکر کردن به عظمت رشته کوه های هیمالیا شدم و توجهم به سمت جمعیت زیادی از جستجو کنندگان حقیقت جلب شد که از سراسر جهان برای دعا کردن و مراقبه به اینجا آمده بودند. جریان بزرگی از احساسات در درونم موج می زد. من به این فکر بودم که چه ارتباطی میان این رشته کوه های عظیم و روح من وجود دارد؟ به نظر می رسید که همه چیز معلوم شده است. با دانستن این موضوع که رشته کوه های عظیم

همیالیا قلب و روح بام جهان را تشکیل می دهند، احساس فوق العاده ای از تجربه خود داشتم. به طوریکه طی چند هفته زندگی کردن در کشور هند، الگوی زندگی ام تغییر کرد و کاملاً متحول شدم. به نظرم می رسید که همه چیز اطراف من جادو شده است. تصمیم گرفتم که پندهایی از سوترا که کتاب مقدس بودائی ها می باشد را از بر کنم. یکی از پندها این بود که: " گذشته را دنبال نکنید. خودتان را در آینده گم نکنید. نگاه عمیقی به زندگی داشته باشید و با زندگی در لحظه کنونی که از طریق مراقبه صورت می گیرد، در ثبات و آزادی به سر برید." بنابر این، فقط زندگی در لحظه کنونی مهم است. در طی مدتی که در کشور هند بودم، یکی از میزبان ها، از من دعوت کرد تا با یک استاد روحانی گفتگو کنم. استاد روحانی در مکالمات خود به من خبر داد که طی زندگی در این دنیا شکوفایی شخصی خود را تجربه خواهم کرد. من با لبخند گستاخانه و صدای بلند خود به او گفتم که حتماً من را با شخص دیگری اشتباه گرفته است و باید به کارهایم برسم. من به خندیدن و گوش ندادن خود ادامه دادم، زیرا در آن زمان درک روشنی از مفهوم شکوفایی شخصی را نداشتم. اکنون متوجه شده ام که زمانی به شکوفایی شخصی دست پیدا می کنیم که تمام چیزهای دنیا در مقایسه با لذتی که از دانش جاویدان کسب می کنیم، برایمان بی ارزش به نظر برسند. شکوفایی شخصی در غیاب نادانی معنا پیدا می کند. شکوفایی شخصی به معنی تحقق نیازهای روحی اشخاص می باشد. من تمام عمر خود را صرف جستجو برای یافتن شخصیت روحانی خود کردم، اما به تدریج جای این مفهوم در ضمیر ناخودآگاه من با مفاهیمی از قبیل قراردادهای اجتماعی، فرضیات نظری روان شناسی حاصل چهل سال آموزش دانشگاهی و زبان فرهنگی، عوض شد. در این جستجو یاد گرفتم که با کنار گذاشتن ساختارهای قدیمی، وارد الگوی فکری جدیدی شوم که با دستورات اولیه برخاسته از ندای درونی خودم هدایت می شد. از آن زمان به بعد، سعی کردم که توازنی را میان اهداف آرمانی و واقع بینانه مربوط به زندگی خود برقرار کنم و این تلاش ها نقش مهمی در رشد روحی من داشته اند. شما می توانید جنبه روحانی خود را در دنیای فعالیت های روزمره خود پیدا کنید. اجازه دهید تا با هر حرکتی به سمت خدا نزدیکتر شوید. شما خدا را در فعالیت های معمولی روزمره ملاقات خواهید کرد. همین فعالیت های عادی است که شما را به اوج حالت های هوشیاری می رسانند و باعث افزایش آگاهی شما می شوند و شما را به نیروی قدرتمندی برای ایجاد تغییرات

اجتماعی تبدیل می کنند. از بحث و گفتگو در رابطه با تجارب عادی روزمره و مشکلات زندگی خود برای دوست شدن با روح خود و بیدار کردن قلب خود استفاده کنید. زندگی مانند یک رود خروشان است که به سمت شما هجوم می آورد و با سر و صدای خود جلوی فکر کردن شما را می گیرد. در مکالمات آمیخته با سکوت می توانید دنیای سه بعدی تجارب روزمره را پشت سر گذاشته و واقعیت ابعادی بالاتری را درک کنید. آینه برای جذب نور خورشید مطلقا کاری را انجام نمی دهد. اما، خورشید با آرامش و درخشندگی خود همه چیز را تقویت می کند. یکی از دوستانم چند وقت پیش به طور غیر مستقیم به من گفت: " تو مانند خورشید هستی. فقط کافی است ظاهر شوی تا دیگران را به سمت خود جذب کرده و آنها را تقویت کنی. برخی از مردم از نور خورشید برای تقویت خود استفاده می کنند و برخی دیگر در زیر نور خورشید سوخته می شوند، زیرا خود را آماده تقویت شدن با نور خورشید نکرده اند و سوخته شدن آنها، تقصیر خورشید نیست." نتیجه ای که از آرامش مطلق خود کسب خواهید کرد، در اختیار خودتان می باشد. شما از آرامش مطلق خود می توانید برای آماده ساختن ذهنتان برای برقراری ارتباط با ذات مقدس الهی استفاده کنید و کاری کنید که نور الهی در درونتان بدرخشد و کلیه محدودیت هایتان بر طرف شوند. همچنین، شما با سکوت خود می توانید از موانع ناشی از شرطی کننده های مختلف در زندگیتان عبور کنید. با حرکت تدریجی به درون خود می توانید به زندگی درونی خود دسترسی پیدا کنید. سکوت درونی باعث راهنمایی، روشنگری و هدایت شما می شود. از طریق چنین سکوتی می توانید تمامی احساسات منفی خود را که باعث انسداد قلب و سلول های شما شده است، آزاد سازید. همچنین، با سکوت خود می توانید تمامی احساسات متبلور شده خود را رها کنید و عدم تعادل ایجاد شده در اندام ها، عضلات و بافت های بدن خود را کنترل کنید. باطن شما جایی است که در آن می توانید شخصیت نامحسوس خود را که در ارتباط دائمی با هوشیاری می باشد، پیدا کنید. این کار باعث گسترش مرزهای شخصیت فیزیکی شما می شود و مقدمه صعود شما به سمت عالم بالا را فراهم می سازد. به این ترتیب، احساس انبساط روحی پیدا خواهید کرد و کاملا در هوش بیکران هستی ادغام خواهید شد و چهره تان در اثر تطبیق دادن خود با روح الهی درخشان خواهد شد. این امر باعث تحول روحی شما خواهد شد و با استفاده از آن می توانید حقایق را از میان دروغ ها تفکیک کنید. فرایند شفای شما باید از سطح روحانی



شروع شود و برای این کار لازم است که از تمرینات مراقبه برای برانگیختگی درونی خود استفاده کنید. به این ترتیب، دیگر نیازی به تکیه بیش از حد بر عقاید دیگران نخواهید داشت و برای پیدا کردن مسیر خود می توانید از حس شهودیتان استفاده کنید. سپس، با استفاده از تاثیرات ناشی از سکوت درونی قادر به خدمت کردن به دیگران خواهید بود. تمرینات مراقبه باعث ورود شما به عمیق ترین سطوح هوشیاری می شوند و منبع الهی شما را آشکار خواهند ساخت. چیزی فراتر از هوشیاری وجود ندارد. همه چیز در درون شما موجود است. شخصیت درونی می تواند باعث هدایت شما در مسیر درست شود. اجازه دهید که از طریق مراقبه وارد دنیای سکوت شویم. تمرینات مراقبه از طریق تقویت میدان الکترومغناطیسی شما باعث افزایش هوشیاریتان می شوند و آمادگی شما برای حضور فعال تر در برقراری ارتباط با دیگران و تعامل موثرتر با زندگی و چالش های آن را افزایش می دهند. مراقبه به معنی خاموش کردن ذهن نیست، بلکه به معنی پیدا کردن سکوتی است که از قبل در درون شما وجود داشته است. برای یکبار هم که شده گفتگوی درونی خود را متوقف کنید و شکرگذار باشید.

## نقطه شروعی برای مراقبه کوانتومی

تمرینات مراقبه با ایجاد تغییراتی در کارکردهای سلولی و شیمیایی مغز شما باعث شفای بیماری هایتان خواهد شد. شما از طریق مراقبه کوانتومی وارد یک فضای ذهنی جدیدی می شوید که دارای یک قدرت بی کران است و با هر نفسی که می کشید قادر خواهید بود که خود را با فرکانس های بالاتری سازگار کنید و زندگی متفاوت تری را تجربه کنید. تنها چیزی که باعث دور شدن شما از وضعیت بتای فعالیت موج مغزیتان می شود، کارهای تنفسی است و در این خصوص، نیازی به دستکاری جسم فیزیکی شما وجود ندارد. تمرینات مراقبه شتاب دهنده های ساده، قوی و عمیقی هستند که باعث افزایش تمرکز شما بر حقیقت مطلق بی کران خواهند شد. تمرینات مراقبه منجر به اتصال شما به انرژی شفابخش جسم درونی تان می شوند و فقط علائم فیزیکی بیماری را برطرف نمی

کنند، بلکه منجر به شفای عوامل اصلی بیماری نیز می شوند. مراقبه مانند دارویی برای شفای بیماری روحی است که زندگی درونی و بیرونی شما را بهبود می بخشد. مراقبه همچنین منجر به افزایش آرامش و توفیق درونی و متعادل ساختن سیستم عصبی مرکزی شما خواهد شد و به بالا رفتن درجات معنوی شما کمک می کند. مراقبه همچنین منجر به ورود شما به دنیایی با ابعاد بزرگتر و فرکانس انرژی بالاتر خواهد شد. مراقبه کوانتومی به عنوان در ورود به شفای الهی محسوب می شود. مراقبه موجب می شود که خود را با یک نور و انرژی جدید شارژ کنید. آگاهی متمرکز شده ناشی از مراقبه باعث شکوفایی بعد پنجم شما خواهد شد. مراقبه به شما یاد می دهد که ابعاد وجودی بالاتر خود را کشف کنید، زیرا در داخل وجود همه ما انسان ها توانایی های نهفته فراوانی وجود دارد که هنوز کشف نشده اند. مراقبه کوانتومی منجر به ایجاد تغییرات ناگهانی یا بلندمدت در مغز و کارکردهای جسمانی شما خواهد شد. مراکز انرژی روانی چهارم و هفتم به شدت تحت تاثیر تمرینات مراقبه کوانتومی قرار دارند. با اتمام هر چرخه تنفسی، آهنگ ضربان قلبتان تغییر می کنند و انرژی روانی ناشی از تمرینات مراقبه روزانه باعث ایجاد تغییرات فراوان دیگری در سیستم عصبی مرکزی شما خواهند شد. مراقبه کوانتومی انجام دادنی نیست، بلکه چیزی است باعث رشد شما می شود. مراقبه کوانتومی رابطه زنده ای است که با قدرت بی کران هستی که شما را احاطه کرده و مقدمات زندگی شما در این جهان را فراهم ساخته، برقرار می کنید. از یک جا شروع کنید. در تاریکی زندگی به دنبال درب خود بگردید. صحبت های من یک فرمول نیست، بلکه دستگیره دربی است که در تاریکی شما وجود دارد. بنابراین، اگر واقعا تصمیم گرفته اید که درب خود را پیدا کنید، باید به جستجوی خود در تاریکی ادامه دهید. مراقبه کوانتومی یکی از راه های دستیابی به داده های موجود در پایگاه داده یکپارچه ابر رایانه شما می باشد. وقتی که در تمرینات مراقبه در وضعیت پذیرا بودن به سر می برید، جذب خواسته های درونی خودتان می شوید و هر چیزی که دلتان می خواهد برایتان جذاب خواهد بود. هر چند که سخت است، اما باید قبول کرد که این رفتار نشان دهنده بازگشت شما به ماهیت حقیقی تان می باشد. حس فداکاری حاصل از مراقبه با تکرار تمرینات افزایش پیدا می کند و به شما کمک می کند تا احساس کنید که با کمال هستی خود در ارتباط هستید. مراقبه کوانتومی باعث می شود که هوشیاری و آرامش شدیدی را در خود احساس کنید و از طریق کارهای

تنفسی پیوندی را میان ذهن و جسم خود ایجاد کنید. نفس کشیدن اولین کاری است که هنگام ورود به سیاره زمین انجام می دهید و آخرین کار فیزیکی ای است که هنگام ترک سیاره زمین انجام خواهید داد. انجام تمرینات روزانه مراقبه کوانتومی باعث می شود که با بالاترین سطح انرژی روانی از این جهان گذر کنید. نفس کشیدن مهمترین و ساده ترین فعالیتی است که در تمام طول روز انجام می دهید تا زنده بمانید. نفس کشیدن باعث پیوند مستقیم شما با انرژی نامحسوس درونتان می شود و به زندگی شما نیرو می بخشد. مراقبه کوانتومی به شما کمک می کند تا عدسی خیال های باطل را از چشم درونتان بردارید و عدسی های آب مروارید روحی خود را خارج کنید تا دید روشن تری داشته باشید. مراقبه به شما کمک می کند تا پاک و مقدس بمانید و با خیال های واهی منحرف و سرگردان نشوید. مراقبه به شما کمک می کند تا از سوخت روانی لازم برای تبدیل شدن به یک ورزشکار روحانی برخوردار شوید و میدان های مین موجود در ذهن خود را کشف کنید. تلاش های معنوی شما در نهایت منجر به باز شدن سوراخ ذهنتان برای عبور نور از طریق آن خواهد شد. مراقبه فن آوری مقدسی است که به شما کمک می کند تا با شیرجه زدن به عمق اقیانوس هوشیاری مراقب روح خود باشید. شما از طریق مراقبه می توانید هوشیاری را به طور مستقیم وارد وجودتان کنید. وقتی که احساس می کنید این قدرت ناشی از ابعاد بالاتر وجودی شما می باشد، اطرافیان شما هم فوراً همین احساس را خواهند داشت و شما تبدیل به آهن ربایی می شوید که دیگران را به سمت خود جذب می کنید و از حمایت آنها برخوردار خواهید شد. خلاصه اینکه، مراقبه باعث افزایش میدان مغناطیسی شما می شود. با نگاهی به درون خود متوجه نور الهی خواهید شد. این نور را فقط برای خودتان نخواهید و مانند یک نورافکن، پرتوهای نورانی الهی را مستقیماً به سمت دیگران نیز ساطع کنید. مراقبه باعث می شود که قوی شوید و وقتی که قوی شدید، دیگران هرگز نمی توانند بر شما تسلط پیدا کنند. بزرگترین و مهمترین تحولی که از طریق مراقبه کوانتومی تجربه خواهید کرد، دستیابی به این حقیقت است که جوهره درونی شما برخاسته از منبع بی کران هستی است و ریشه در آن دارد. مراقبه کوانتومی دروازه ای برای خود شناسی است و نشان می دهد که عقاید شما در صورتی تاثیرگذار خواهند بود که از سکوت شما سرچشمه گرفته باشند. مراقبه یک سفر درونی به سمت مرزهای داخلی هوشیاری است که منجر به هماهنگی ذهن شما با ویژگی

های درونی موجود در همه انسان ها خواهد شد. مراقبه کوانتومی، باعث باز شدن ذهن شما می شود و شما را قادر به درک اصولی می سازد که پی بردن به عملکرد آنها با نگاه معمولی امکان پذیر نمی بود. به این ترتیب، در مسیر شفای روحی خود می توانید به سطوحی از انرژی روانی برسید که با فعالیت های معمولی قابل فهم زندگی خود، هرگز نمی توانستید به آنها دست پیدا کنید. وابستگی زندگی کوانتومی به انعطاف پذیری مغز انسان، باعث تقویت کلیه فعالیت های مربوط به دنیای فیزیکی خواهد شد. در اینجا نگاهی به تجربه مراقبه خواهیم داشت. در یک مکان ساکت روی صندلی بنشینید و ستون فقرات خود را خم نکنید یا اینکه دراز بکشید. وقتی که دراز می کشید، تنفستان فرق می کند و راحت تر به خواب می روید. با این حال، به شما پیشنهاد می کنم که بنشینید. ستون فقرات خود را مانند یک پیکان صاف نگه دارید. نکته مهم این است که سر خود را به عقب، اطراف یا به جلو کج نکنید، بلکه آن را در راستای ستون فقرات خود قرار دهید. این کار را با آرامش و به دور از هر گونه تنش انجام دهید. سبک و راحت بنشینید و شانه های خود را پایین آورده و از گوش های خود دور کنید. حالت بدن یکی از مهمترین مولفه های مراقبه می باشد. حالت بدن خود را تغییر ندهید. اگر برای تمرین مراقبه می خواهید دراز بکشید، باید ستون فقرات خود را مانند یک پیکان، صاف نگه دارید. به جای نفس کشیدن از قفسه سینه، از ناف شکم و از مرکز انرژی روانی سوم خود (مانیپورا) نفس بکشید. حرکات نامحسوس تنفس خود را احساس کنید. با شکم خالی به مراقبه بپردازید. در غیر این صورت، بدن شما مشغول هضم غذا می شود و به شما اجازه نمی دهد که به حالت آرامش برسید. اگر نیاز به غذا خوردن دارید، دو ساعت صبر کنید تا غذایتان هضم شود و سپس، به تمرین مراقبه بپردازید. با این حال، اگر نیاز شدیدی به غذا خوردن دارید، غذای سبک و مختصری بخورید و سپس به تمرین مراقبه بپردازید. دست های خود را به آرامی روی ران خود قرار دهید، به طوریکه کف دستان شما به سمت بالا باشد. سپس برای نمایش حالت پذیرا بودن، کف دست راست خود را روی کف دست چپ خود قرار دهید، به طوریکه انگشتان شست شما همدیگر را لمس کنند و یک دایره ایجاد شود. برای اینکه انرژی شما حرکت دایره ای داشته باشد و از هیچ نقطه ای به بیرون انداخته نشود، یک مدار بسته ایجاد کنید. نفس راحتی بکشید. دم و بازدم های خود را از طریق بینی انجام دهید. هیجان های ناشی از تنفس خود را دنبال کنید و نفس های عبور کرده از

سوراخ های بینی خود را احساس کنید. دست ها و پاهای خود را که به صورت ضربداری روی هم قرار گرفته اند، به حالت اولیه باز گردانید. اگر در حالت نشسته هستید، کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید. شانه ها و صورت خود را پایین آورده و در وضعیت آرامش قرار دهید. تمرینات تنفسی موجود در مراقبه اثر آرامش بخشی دارند و طبیعی است که با افزایش تمرینات از سرعت آنها کاسته خواهد شد. از ناف خود که از آن ریشه گرفته اید، نفس بکشید. اجازه دهید که به اصل خود بازگردید. هر چه که بیشتر از این مرکز نفس بکشید، احساس سرزندگی بیشتری خواهید کرد. با هر نفسی که به درون می کشید، اکسیژن وارد جریان خون شما می شود و تمام سلول ها و بافت های بدن شما را اکسیژن دار خواهد کرد. با این حال، بهتر است بدانید که کار شما فقط جذب اکسیژن از فضا و آزاد سازی گازهای سمی نمی باشد. بلکه شما با استفاده از تمرینات تنفسی مراقبه، میدان الکترومغناطیسی خود را به میدان الکترومغناطیسی خالق بی کران جهان هستی متصل می کنید. نفس کشیدن به داخل، اولین کاری است که هنگام ورود به سیاره زمین انجام می دهید. اما، وقتی که نفس خود را بیرون می دهید، گازهای زائد مانند دی اکسید کربن را از شش های خود بیرون می کنید تا وارد جریان خونتان نشوند. با نفس کشیدن به بیرون، کلیه بی تعادلی ها و آلودگی ها را از بدن فیزیکی خود خارج کنید. هر وقت در بدن خود احساس ناراحتی کردید، ابتدا نفسی به درون بکشید و سپس، با نفسی که به بیرون می کشید، تمام بارهای اضافی ناشی از نگرانی خود را رها کنید. اجازه دهید که نفستان به طور طبیعی جریان پیدا کند. آرام و ساکت باشید. عمل دم، زنانه و از نوع داخل شونده (پذیرا) بوده و به سمت چپ بدن مربوط می شود و عمل بازدم، مردانه و از نوع خارج شونده بوده و به سمت راست بدن مربوط می شود. آخرین نفسی که هنگام ترک سیاره زمین می کشید، نشان می دهد که از کلیه تعلقات دنیوی رها شده اید و حاکی از جدا شدن روح از بدن فیزیکی شما می باشد. با این حال، این را بدانید که شما هرگز نخواهید مرد. قبل از اینکه شما دارای بدن فیزیکی فعلی خود باشید، از بی نهایت سال پیش، زنده بودید و پس از رها کردن بدن فعلی خود نیز به زندگی خود ادامه خواهید داد. وقتی که شما بدن فیزیکی فعلی خود را رها می کنید، وارد فضای بسیار جذابی خواهید شد که میدان انرژی آن غیر خطی است. شما در زندگی جدید خود می توانید به آرزوهای تحقق نیافته با بدن فیزیکی قبلی خود، دست پیدا کنید. شما مانند کرم ابریشمی می مانید

که بدن کپسول شده خود را در هنگام دگردیسی رها می کند و به پروانه تبدیل می شود و بدون هیچ محدودیتی می تواند پرواز کند. چرخه زندگی ما انسان ها نیز قطعاً پایان ناپذیر خواهد بود. متعادل ساختن تنفس های دم و بازدم شما بسیار مهم است. اگر این کار را انجام ندهید، بار یکی از آنها سنگین تر از دیگری می شود و تعادل سیستم انرژی شما به هم خواهد خورد. تنفس متوازن شما باعث بازگشت دوباره هماهنگی به زندگی شما خواهد شد. به نفس کشیدن راحت خود ادامه دهید تا به میدان انرژی زندگی متصل شوید و ولتاژ الکترومغناطیسی خود را تقویت کنید. به خاطر داشته باشید که نفس کشیدن مهمترین کاری است که در طول روز انجام می دهید. نفس کشیدن اولین کاری است که هنگام به دنیا آمدن انجام می دهید و آخرین کاری است که هنگام ترک کره خاکی انجام خواهید داد. نفس کشیدن باعث افزایش نیروی زندگی شما خواهد شد. شما در حالت طبیعی دوازده تا بیست نفس عمیق در دقیقه می کشید. در حالی که در هنگام انجام تمرینات مراقبه، فقط دو تا پنج نفس عمیق در دقیقه خواهید کشید، زیرا تمرینات مراقبه باعث کند شدن و مدیریت و هدایت راحت تر سیستم تنفسی شما خواهد شد. اکنون وارد دنیای درون خود شوید و به دنبال آرامش درونی خود بگردید. فضایی از سکوت را ایجاد کنید. این فضا باعث رشد و پرورش شما خواهد شد. مدتی را بدون حرف زدن سپری کنید. حرف زدن های تکراری و خسته کننده باعث کند شدن روند زندگی شما می شوند. هر چه قدر که اهمیت بیشتری را برای استفاده از زبان و صحبت کردن قائل شوید، زندگی خسته کننده تری را تجربه خواهید کرد و فقط ظاهر زندگی شما زیبا خواهد بود. ارتباطات کلامی بیش از حد هرگز باعث ایجاد صمیمیت و همدلی نمی شوند. لحظات زندگی خود را با صحبت های بی فایده هدر ندهید. وقتی که صحبت می کنید، خود را از دیگران جدا می سازید. در حالی که سکوت باعث ایجاد وحدت و یگانگی می شود. وقتی که روی نفس کشیدن خود متمرکز می شوید، افکار منحرف کننده را از خود دور خواهید کرد. تنفس های مراقبه باعث می شوند که دوباره به وضعیت حرف نزدن خود بازگردید. پس، بدون اینکه زحمتی به خود بدهید، یک نفس عمیق به داخل بکشید و آن را آزاد کنید. آگاه باشید که شما در حال نفس کشیدن به داخل هستید. بنابر این، این کار را با سکوت و علاقه مندی انجام دهید. با هر نفس عمیقی که می کشید، اجازه دهید که سکوت عمیقی بر وجودتان حاکم شود. تمرکز درونی بر خویشتن خود را حفظ کنید. همچنین، با هر عمل

بازدم خود، نفسی به بیرون بکشید و آگاه باشید که شما در حال نفس کشیدن به بیرون هستید. بنابراین، هر اتم از بدن خود را روی تنفس به بیرون و ساکت بودن متمرکز کنید. ذهن شما برای فکر کردن نیاز به تنفس دارد. وقتی که سکوت می کنید، آهنگ تنفس شما کندتر می شود و سپس، جریان افکار منفی شما کندتر یا متوقف می شود. به خاطر داشته باشید که شما یک موجود زنده نورانی و عاشق هستید. تصمیم گیری برای ساکت بودن نوعی سرمایه گذاری است که رشد و توسعه پیدا خواهد کرد. به ذهن خود اجازه ندهید که از این شاخه به آن شاخه بپرد. اگر یک فکر خوب دریافت کردید، آن را بپذیرید و در خود پرورش دهید. افکار خوب می توانند باعث تمرکز شما بر روی موضوعات مهم شوند. اما، اگر یک فکر منفی دریافت کردید، آن را از بالای سر خود خارج کنید یا به خاطر داشته باشید که ماهی های واقع در بالای اقیانوس نمی توانند باعث آزار موجودات واقع در اعماق وسیع یک اقیانوس آرام و ساکن شوند. احساس کنید که مانند کف دریا، آرام و ساکت هستید. این کار باعث می شود که افکار مزاحم نتوانند بدون اجازه شما وارد ذهنتان شوند. افکار مزاحم مانند ماهی هایی هستند که در سطح آب دریا به بالا و پایین می پرنند، اما قادر به ایجاد هیچ موج کوچکی در اعماق وسیع اقیانوس نخواهند بود. شما هم مانند آن اقیانوس هستید که تحت تاثیر افکار مزاحم قرار نخواهید گرفت. وقتی که حرفی نمی زنید، از این وضعیت می توانید برای دستیابی به یک زبان مشترک غیر کلامی با طرف مقابل خود استفاده کنید. با سکوت خود می توانید آرام شوید و به آنچه که زمانی برایتان غیر ممکن بود، دست پیدا کنید. با سکوت خود اجازه دهید که دلتان پر از نور شود. به ندای قلبی خود گوش دهید. اجازه دهید که قلبتان فقط حقیقت را بگوید. با بروز احساسات خود به دنبال هدایت شدن از طریق حس شهودی بگردید. با تکرار عملیات تنفسی دم و بازدم خود، به دنبال سازگاری با یک گام صدای متفاوت باشید. هوشیاری خود را هنگام انجام تمرینات تنفسی حفظ کنید. بین هر دم و بازدم خود، قدری مکث کنید. با نفس کشیدن به داخل، ابدیت را به درون خود جذب کنید و با بیرون دادن نفس خود، دنیای بیرونی را رها کنید. وقتی که ساکت هستید، با هر نفسی که می کشید، بارقه الهی را در درون خود احساس خواهید کرد. اجازه دهید که تمرینات تنفسی باعث سازگاری شما با سکوت محض شوند. اجازه دهید که قلب، سیستم تنفسی و بدن شما آکنده از سکوت شوند. همچنین، به نظارت بر جریان های ورودی و خروجی تنفس خود

ادامه دهید. در حالی که چشمان خود را بسته اید، به نقطه واقع در بین ابروهای خود نگاه کنید، به گونه ای که انگار در حال تماشای قله یک کوه هستید. این نقطه، همان مرکز انرژی روانی چشم سوم (آجنا) و جایگاه هوشیاری شما می باشد. اکنون می توانید شاهد اتصال چشم سوم به قلب خود و بده - بستان های دائمی انرژی میان آنها باشید. وقتی که مرکز انرژی روانی چشم سوم خود را باز می کنید، بهتر است که مرکز انرژی روانی چهارم که همان قلب شما می باشد را نیز به طور همزمان باز کنید. جریان پیوسته انرژی بین قلب و چشم سوم خود را رها نکنید و جا به جایی های میان آنها را به آرامی مورد توجه قرار دهید. برای اینکه بینش های شهودی فراوانی را در جهت تکامل خود کسب کنید، با این جریان پیوسته انرژی سازگار شوید. چنین فضایی باعث می شود که با شفافیت و بصیرت بیشتری عمل کنید و یاد بگیرید که چگونه می توان با تابش نور به بخش های از تعادل خارج شده بدن، بسیاری از بیماری ها را درمان کنید. چنین فضایی موجب می شود که برای درمان بیماری های خود، به شفا دهنده درونی خود دسترسی پیدا کنید. اکنون با تمرکز بر آجنا که مرکز انرژی روانی چشم سوم شما می باشد، جمله "من نور خدا هستم" را در ذهن خود تکرار کنید. وقتی که به درون خود نفس می کشید، "من" را تکرار کنید و وقتی که نفس خود را خارج می کنید، "نور خدا هستم" را تکرار کنید. این ذکرها باعث تقویت وضعیت روحی شما می شوند. این ذکرها را در سکوت خود تکرار کنید و به روح بی کران خالق هستی متصل شوید. اکنون با مرکز انرژی روانی چشم سوم خود سازگار شوید و در این مرحله بدون هرگونه حرکتی، به اعماق درون خود بیندیشید. سکوت را نمی توان تعریف کرد. حقایق معنوی را فقط از طریق سکوت می توان تجربه کرد، نه از طریق واژه هایی که فقط بازنمایی از حقیقت هستند. با انرژی حاصل از سکوت می توان سرنوشت بد را عوض کرد. ذکر "من نور خدا هستم" باعث حفظ تمرکز و آرامش شما خواهد شد. در نهایت، این ذکر در ذهن شما ملکه می شود و شما دیگر نیازی به تکرار ذکرهای دیگر نخواهید داشت. شما از طریق مراقبه یاد می گیرید که به خودتان متکی باشید. همواره تمرکز بر عملیات تنفسی خود را حفظ کنید. با هر نفسی که به داخل می کشید یا بیرون می دهید، احساس راحتی کنید. شما با تنفس های خود وارد جهان ابدیت خواهید شد و تا ابد در آنجا باقی خواهید ماند و با هوشیاری خداوند یکی خواهید شد. ساکت بمانید و به آرامی نفس بکشید. اکنون، آخرین نفس عمیق خود را



بکشید و با زیست آهنگ<sup>۲</sup> و سرعت شخصی خود، چشمانتان را به آرامی و با ملایمت باز کنید. برای انجام تمرینات مراقبه هرگز عجله نکنید. اجازه دهید بدنتان به شما بگوید که چه وقت باید چشمان خود را باز کنید. فواید حاصل از مراقبه نسبت مستقیمی با میزان تمرینات شما دارند. تمرینات مراقبه باعث بهبود سلامتی شما خواهند شد. اگر می خواهید که با هوشیاری خداوند یکی شوید، باید تمرینات مراقبه را با بی رحمی انجام دهید. با این حال، به دنبال انتخاب ترکیب اولیه مراقبه نباشید، زیرا ترکیب اولیه فقط یک نمونه اولیه برای شروع تمرینات است و می توان آن را تغییر داد. آنچه که مهم است، ویژگی روح بخشی این تمرینات می باشد. برای پایان بخشیدن به تمرینات مراقبه می توانید ذکرها و دعاهایی مانند انگ نامو<sup>۳</sup>، گورو دو<sup>۴</sup> ( به درگاه خدای متعال سجده می کنم) یا واحه گورو<sup>۵</sup> (خدایا من را از گمراهی به نور هدایت فرما) را تکرار کنید. این ذکرها بر روی سطوح مختلف بدن فعال شما اثر می گذارند و منجر به تولید مجدد انرژی در وجودتان می شوند. ذکرهایی مانند " من نور خدا هستم " به تقویت خواسته های شما کمک می کنند و استعدادهای درونی شما را آشکار می سازند و منجر به ورود شما به حالت های عمیق تر هوشیاری می شوند. تکرار این ذکرها همچنین باعث انتقال شما از دنیای ذهنی به دنیای فرا ذهنی و نادیده انگاشتن لایه بیرونی مغزتان برای انجام یک جهش کوانتومی می شود. تکرار این ذکرها و دعاها همچنین باعث جدایی شما از آگاهی های شناختی و جابجایی به سمت آگاهی های قلبی خواهد شد. با تکرار این ذکرها وارد مرحله منحصر به فردی خواهید شد که شما را برای پیوستن به میدان های انرژی نامحسوس هدایت خواهد کرد. با رها کردن جسم خود به تکرار منفعلانه ذکرها پردازید. شما یک موجود روحانی هستید و فقط با انجام تمرینات تنفسی می توانید به یک میدان کوانتومی راه پیدا کنید. شما با انجام تمرینات مراقبه می توانید بخش درونی وجودتان را شفا دهید. پس از اینکه تمرینات مراقبه را به پایان رساندید و ذکرها را تکرار کردید و انرژی بسیار زیادی را در داخل بدن خود مهار کردید، گوش های خود را مالش دهید. اجازه دهید که انرژی مهار شده از طریق تمرینات مراقبه در سراسر بدنتان جریان پیدا

---

<sup>2</sup> biorhythm

<sup>3</sup> Ong Namo

<sup>4</sup> Guru Dev

<sup>5</sup> Wahe Guru

کند. گوش های شما دارای نقاط طب فشاری برای درمان هر ناحیه از بدنتان می باشند. بخش های ویژه ای از گوش با بخش های خاصی از بدن در ارتباط هستند. کارشناسان آموزش دیده ای مانند دکتر تری السون<sup>6</sup> روانشناس و مدیر بخش تحقیقات طب جایگزین یک دانشگاه آمریکایی قادر به تشخیص دقیق بیماری های گوش با استفاده از روش های بالینی غیر سنتی گوش درمانی می باشند. دکتر السون، تاکنون سی مقاله و دو کتاب در مورد گوش درمانی منتشر کرده است. بسیاری از پزشکان رشته های علمی مختلف در سراسر جهان نیز از روش های گوش درمانی برای مدیریت دردهای مزمن، پیچ خوردگی شدید مفاصل و کاهش عوارض جانبی مواد افیونی استفاده کرده اند. تحریک گوش بیرونی از طریق طب فشاری می تواند روی بیماری های بلندمدت در سایر بخش های بدن نیز اثر گذارد. به طوریکه بیماری های سر انسان را با نقاط فشاری موجود در نرمه گوش و بیماری های پای انسان را با نقاط فشاری موجود در بخش فوقانی گوش می توان درمان کرد. بنابراین، از این عضو بدن خود برای شفا بخشیدن به بیماری های خود استفاده کنید. نگه داشتن یک سنگ بلوری در دست چپ خود که با نیمکره راست بدنتان در ارتباط است، باعث افزایش هوشیاری و هماهنگی سریعتر جسم شما با ابعاد متعالی تر روحی و روانی خواهد شد. نیمکره راست احساسی مغز شما بیش از نیمکره چپ فکری مغزتان دارای رابطه روشن با غده صنوبری موجود در چشم سوم شما می باشد. شما می توانید یک سنگ بلوری را بر روی مراکز انرژی روانی خاصی که نیاز به درمان و توجه ویژه دارند، قرار دهید. به عنوان مثال، در صورتی که دچار مشکلات قلبی شده اید، می توانید سنگ بلوری را بر روی مراکز انرژی روانی قلب خود قرار دهید. سنگ های بلوری باعث پخش شدن انرژی های مثبت بیشتر به داخل مراکز انرژی روانی قلب شما خواهند شد. هرچه بیماری شما شدیدتر باشد، به سنگ های بلوری بیشتری برای درمان و بالابردن انرژی روانی خود نیاز خواهید داشت. تجلی قابل اندازه گیری هوشیاری را می توان در داخل سنگ های بلوری پر جنب و جوشی پیدا کرد که باعث تسهیل حرکات شما به سمت بالا و جلو خواهند شد. سنگ های بلوری دائما در حال پخش انرژی مثبت هستند و شما می توانید از آنها برای شفای بیماری های خود یا دیگران استفاده کنید. سنگ بلوری مورد علاقه من، سنگ آمیتیست

---

<sup>6</sup> Terry Oleson

است که منجر به توزیع صلح و آرامش محض در محیط می شود. رنگ ارغوانی این سنگ بلور کوارتزی باعث جلب توجه می شود. همچنین، ماهیت کیمیایی این سنگ بلوری باعث پخش شدن خواص تقویت کنندگی، انرژی بخشی و تصفیه کنندگی آن در محیط می شود و چشم سوم شما را باز می کند. این سنگ بلوری دارای رابطه پیچیده ای با مرکز انرژی روانی واقع در فرق سر نیز می باشد. من تکه های زیادی از سنگ بلوری آمیتیست را به همراه یک سنگ بلور صورتی درشت جمع آوری کرده ام. سنگ آمیتیست یک سنگ بلوری ایده آل برای قرار دادن به دور مرکز انرژی قلب می باشد که رابطه بسیار نزدیکی با نیروی زندگی دارد. از آنجایی که نیروی زندگی از طریق جریان خون وارد بدن می شود، این سنگ بلوری با افزایش خون جاری شده به قلب منجر به افزایش نیروی زندگی می شود. این سنگ بلوری را تقریباً به مدت ده دقیقه در بالای قلب خود نگه دارید. این یک سنگ بلوری از جنس عشق است و خاصیت درمانی آن را می توان به کلیه بخش های دیگر بدن تعمیم داد. از سنگ های بلوری برای کار کردن روی مراکز انرژی روانی بدن خود و انجام تمرینات مراقبه استفاده کنید. تمرینات مراقبه فرصتی را برای شما ایجاد می کنند تا با شرایط جدید سازگار شده و نگرش خود را تغییر دهید. تمرینات مراقبه باعث می شود که با ماهیت حقیقی بی نقص خود آشنا شوید. روش های تربیتی نادرست، این باور را در شما ایجاد کرده اند که ناقص و ضعیف هستید. این موضوع حقیقت ندارد. این ها دروغ هایی هستند که برای کنترل و محدود کردن شما می گویند. آموزه های تربیتی نادرست باعث می شوند که شما به یک فرد عادی تبدیل شوید و این در حالی است که شما فوق العاده هستید. آموزه های نادرست ناشی از عقاید سنتی با نادان نگه داشتن شما، باعث نابودی روحتان شده اند. این آموزه ها شما را به یک فرد گدا تبدیل کرده اند، در حالی که شما پادشاه هستید. این آموزه ها همچنین شما را به اندازه یک ملخ، کوچک ساخته اند، در حالی که شما بسیار بزرگ و به شدت مقدس هستید. به اعماق سکوت خود پناه ببرید تا نور الهی را در درون خود، بیدار کنید. نفسی به داخل بکشید. شما یک موجود فوق العاده هستید. تمرینات مراقبه کوانتومی به شما کمک می کند تا فقط از طریق دریچه چشمان خودتان به زندگی نگاه کنید تا بدین وسیله به ماهیت حقیقی و بی نقص خود پی ببرید. مراقبه کوانتومی به شما کمک می کند تا به بینشی از شخصیت خودتان دست پیدا کنید و باعث انتقال شما از جهان دوگانه (من -

دیگری) به سمت یک واقعیت غیر دوگانه می شود. مراقبه کوانتومی به شما نشان می دهد که دنیای درونی در مقایسه با دنیای بیرونی چقدر شادی بخش تر است. دنیای درونی، فوق العاده و سرشار از همزمانی ها می باشد. مراقبه کوانتومی باعث از بین رفتن تاریکی و باز شدن چشم درونتان می شود، جذابیت های درونی شما را آشکار می سازد و به شما نشان می دهد که چه مخلوق عجیب و شگفت انگیزی هستید. طبیعی است که شما از یک سفر مجانی به دنیای بی کران درونتان خوشحال خواهید شد. ادگار میشل که ششمین فرد قدم گذاشته به روی کره ماه است، از تجربه ذهنی متحول کننده خود در هنگام بازگشت به زمین سخن می گوید. او متوجه شد که همه چیز و همه کس موجود بر روی زمین با هم در ارتباط هستند و همه از یک منبع واحد می آیند. این حقیقت به طور ناخودآگاه و در حالی به او الهام شد که از بیرون پنجره فضاپیمای شاتل خود به زمین نگاه می کرد. او همچنین با خبر شد که بیشتر افراد روی زمین، زندگی خود را صرف طمع ورزی و برآورده ساختن خواسته های نفسانی خود کرده و تصویر کلی از زندگی را درک نمی کنند. او به دنبال آگاهی از این حقیقت در سال ۱۹۷۳، وقت، انرژی و سرمایه قابل توجهی را صرف تحقیقات در زمینه هوشیاری کرد. او همچنین یک موسسه تحقیقاتی در کالیفرنیا را برای ادامه تحقیقات در زمینه امور روحانی و توانایی های بالقوه انسانی تاسیس کرد. ادگار میشل اکنون فوت کرده است، اما نقش تاثیرگذار او در سراسر جهان هنوز احساس می شود. مراقبه کوانتومی به شما کمک می کند تا نسبت به حالت های درونی خود پذیرا تر باشید. البته باید توجه داشت که تمرینات مراقبه فقط مختص زندگی روحانی نمی باشند و در زندگی جسمانی و دنیایی شما نیز کاربرد دارند. مراقبه از لحاظ علمی دارای فواید بسیاری می باشد. مراقبه باعث کاهش استرس، کاهش فشار خون، افزایش محدوده توجه، تقویت سیستم ایمنی، کنترل نگرانی و بهبود آرامش و سلامت عاطفی شما می شود. تمرینات مراقبه از طریق کاهش نگرانی ها به شما کمک می کنند که در امتحانات نمره قبولی کسب کنید و قدرت مقابله با بیماری ها را در شما افزایش می دهند. تمرینات مراقبه همچنین به سلامت عمومی شما کمک می کنند. باعث بهبود در روابط می شوند. توانایی ها و شجاعت شما را افزایش می دهند. یک فعالیت ضد پیرکنندگی محسوب می شوند. به شادی و طراوت شما کمک می کنند و با توجه به خواص متحول کننده خود، باعث می شود که بیشتر افراد شرکت کننده در این آموزش ها به

ادامه همکاری با من علاقه نشان دهند. مراقبه کوانتومی باعث انسجام سریع میان اراده و تمرکز می شود. تحقیقات زیادی توسط جان کابات زین<sup>7</sup>، استاد آمریکایی بازنشسته در رشته پزشکی و دانشجوی ذن- بودیسم در زمینه نقش مراقبه در تحمل دردهایی که منجر به رشد انسان می شود، انجام شده است. من با سابقه چهل ساله خود در زمینه انجام تمرینات روزانه مراقبه، به این نتیجه رسیده ام که مراقبه نقش مهمی در افزایش آگاهی های جسمانی و عاطفی انسان دارد. به عنوان مثال، تمرینات مراقبه به من کمک کرد تا عملیات جراحی عصب کشی را بدون استفاده از بی حس کننده ها تحمل کنم. در اینجا خلاصه ای از اظهارات نویسنده کتاب "مراقبه به عنوان یک دارو" در مورد فواید بالای مراقبه در حوزه پزشکی ارائه شده است:

مراقبه باعث ایجاد نوعی حس افزایش انرژی پس از استراحت می شود که از استراحت سوخت و ساز بدن در هنگام خواب عمیق تر است. مصرف اکسیژن در هنگام خواب هشت درصد کاهش پیدا می کند، اما مصرف اکسیژن در هنگام مراقبه ده تا بیست درصد کاهش پیدا می کند. مراقبه تنها فعالیتی است که باعث کاهش لاکتات خون که از علائم استرس و نگرانی است، می شود. مراقبه باعث افزایش ترشح هورمون های آرام بخش ملاتونین و سروتونین و کاهش ترشح هورمون استرس کورتیزول می شود. مراقبه دارای تاثیر عمیقی بر سه عامل پیری ( کاهش شنوایی، افزایش فشار خون و کاهش توانایی دیدن اشیای نزدیک) می باشد. انجام تمرینات مراقبه در دراز مدت باعث کاهش هشتاد درصدی ابتلا به بیماری های قلبی و کاهش پنجاه درصدی ابتلا به سرطان می شود. هفتاد و پنج درصد از افراد بی خواب با انجام تمرینات مراقبه توانستند یک خواب معمولی را تجربه کنند و سی و چهار درصد از بیماران مبتلا به دردهای مزمن نیز با استفاده از مراقبه توانستند میزان مصرف داروهای خود را کاهش دهند.

مراقبه کوانتومی با یادآوری احساس وحدت و یکپارچگی موجود میان انسان ها، به شما یاد می دهد که چگونه از مرزهای موقعیت اجتماعی، سلسله مراتب اداری و طبقات اجتماعی عبور کنید. زمانی را به یاد می آورم که برای سخنرانی در موسسه عصب شناسی بنگالور دعوت شده بودم. وقتی که دوباره به دهلی نو بر می گشتم، میزبان و دو نفر دیگر برایم تاکسی گرفتند و من را برای صرف

---

<sup>7</sup> Jon Kabat-Zin

شام با خود بیرون بردند. آن سه نفر از تاکسی بیرون آمدند و به من کمک کردند تا از تاکسی بیرون بیایم. وقتی که از تاکسی بیرون آمدم، از راننده دعوت کردم تا به ما ملحق شود. او هیچ حرکتی نکرد. هیچ پاسخی نداد و فقط سر خود را خم کرد. این سه نفر به طور همزمان و ناگهانی به من هشدار دادند که دیگر چیزی نگویم و به من اطمینان دادند که راننده نمی تواند در رستوران به ما ملحق شود. علت این موضوع را از آنها پرسیدم. آنها زیر لب چیزهایی را در مورد سیستم طبقاتی و اینکه راننده مطلقاً نمی تواند در رستوران به ما ملحق شود، بیان کردند. دوباره وارد تاکسی شدم و مودبانه از آن سه نفر خواهش کردم که شام من و راننده را به داخل تاکسی بیاورند. آنها سر خود را به نشانه ناباوری مالیدند و چند لحظه روی پاشنه پای خود چرخیدند و خود را جمع کردند. به آنها اطمینان دادم که راننده را در حالت تنهایی و گرسنگی رها نخواهم کرد. یک بار دیگر مودبانه به آنها دستور دادم که وارد رستوران شوند و غذای ما دو نفر را با خود به داخل تاکسی بیاورند. وقتی که آن سه نفر متوجه عزم راسخ من شدند، یکی از آنها با بی میلی فراوان وارد رستوران شد و هنگام بازگشت از رستوران، از من و راننده دعوت کرد که به جمع آنها بپیوندیم. هر پنج نفر شروع به غذا خوردن کردیم. من مشغول صحبت با راننده شدم، اما آن سه نفر با راننده ارتباط برقرار نکردند. من متوجه شدم که راننده با سکوت، به سرعت و با سر پایین در حال غذا خوردن است. او قبل از همه به تاکسی برگشت. سپس، من و سه نفر دیگر به تاکسی بازگشتیم. وقتی که وارد تاکسی شدم، راننده تاکسی با لبخند تشکرآمیزی به من خوشامد گفت. مراقبه کوانتومی باعث می شود که حس یگانگی بیشتری با دیگران پیدا کنید و به بالاترین توان بالقوه خود دست پیدا کنید. شما با ورود به تمرینات مراقبه می توانید شخصیت درونی خود را آشکار کنید. یکی از مشتری های جوانی که تازه شروع به انجام تمرینات مراقبه کرده بود، اظهار داشت که برای اولین بار با روح خود ملاقات کرده است. او می گفت: "در حالی که روی تنفس خود، تمرکز کرده بودم، احساس کردم که در حال ورود به اعماق هر چه وسیع تری از مراقبه هستم. در آن لحظه احساس کردم که انگار در حال ملاقات با روح خود هستم. ناگهان صدای آرام و ملایمی را شنیدم که می گفت از ملاقات با من، خوشحال است. در آن لحظه فهمیدم که اگر می خواهم هدایت شوم، باید به آن صدا گوش دهم." برون پاشی نور در حین مراقبه برای مراقبه کنندگان با تجربه، امری عادی است. اما برای تازه واردها هم ممکن است اتفاق

بیفتد. خود من هم گاهی در حین مراقبه به طور بی اختیار گریه یا خنده کرده ام. مواقع دیگری هم پیش آمده که جسم من با افزایش سرعت تمرینات، شروع به لرزیدن کرده است، به طوریکه در پایان جلسه احساس خستگی و اذیت شدن کرده ام. وقتی که روح وارد بدن شما می شود یا از بدن شما عبور می کند، انتظار وقوع پیشامدهای غیرمنتظره را داشته باشید. اجازه دهید که تنفستان طبیعی و ذهننتان آرام بماند. ذهن شما همان هوشیاری است که محدودیت هایی را پذیرفته است. تمرینات مراقبه باعث می شوند به جایی برسید که در آنجا هیچ گونه محدودیت، طبقه یا جایگاه اجتماعی وجود ندارد، زیرا شما از طریق مراقبه یاد می گیرید که کلیه تفاوت های میان افراد در نور آبی مراقبه، ساختگی هستند. مراقبه کوانتومی باعث ورود شما به سرزمین وحدت و یگانگی می شود. شما به طور نظام مند و با پشتکار فراوان وارد اعماق سکوت درونی خود می شوید و این عبور را با گذشتن آرام از طریق چهار بدن ظاهری، نامحسوس، سببی و هوشیاری متعالی خود انجام خواهید داد. بنابراین، با دقت به درون خود نگاه کنید. سکوت محض در درون شما ساکن است و با سطح انرژی روانی بسیار بالایی در درون شما ارتعاش می کند. وقتی که شما به این سکوت متصل می شوید، هرگز تنها نخواهید ماند. قید و بندهای ناشی از شرطی شدن خود را قطع کنید و در دنیای جدید خود زندگی کنید. در این دنیا استراحت کنید. اما صبور باشید. هیچ چیز با کیفیتی بدون تلاش حاصل نمی شود. شما یک شبه تبدیل به یک ویولن زن ماهر نخواهید شد. شما با انجام تمرینات روزانه باید تلاش کنید که انگشتان خود را در جای مناسب قرار دهید و موسیقی را به درستی بخوانید. مراقبه هم همین طور است. برای تبدیل شدن به یک استاد مراقبه، شما باید تمرینات روزانه فراوانی را انجام دهید. تمرینات مراقبه مانند تمرین کردن در یک ورزشگاه است. اگر به صورت هفتگی یا ماهانه ورزش کنید، نتایج خوبی را کسب خواهید کرد، اما قادر به کسب نتایج فیزیکی مورد انتظار خود نخواهید بود. در حالی که اگر هر روز به ورزشگاه بروید، بدن فیزیکی خود را دگرگون خواهید ساخت. به همین ترتیب، اگر تمرینات مراقبه را هفتگی یا ماهانه انجام دهید، فقط آرامش و راحتی چند دقیقه ای را تجربه خواهید کرد. اما اگر تمرینات مراقبه را هر روز انجام دهید، تحولات اساسی ای را در درون و سپس در بیرون خود تجربه خواهید کرد. آرام کردن ذهن، کار بسیار سختی است، زیرا ذهن انسان دائماً از این شاخه به آن شاخه می پرد. به همین دلیل، شما مجبورید که فرایند فکر کردن را

بارها از نو شروع کنید. با این حال، اگر اصرار کنید، موفق خواهید شد. با وجود اینکه من در زمینه مراقبه دارای تجربیات زیادی هستم، در بعضی مواقع به آسانی با شرایط جدید سازگار می شوم و گاهی هم با اوضاع آشفته ای مواجه می شوم. شما باید ذهن خود را تنظیم کنید. به طوریکه وقتی احساس می کنید ذهنتان شل است، آن را سفت کنید و وقتی احساس می کنید ذهنتان سفت است، آن را شل کنید. سعی کنید که خود را با شرایط جدید وفق دهید. با انجام تمرینات مراقبه حتی قادر به تحمل شلوغی های دنیا نیز خواهید بود. مراقبه را برای فرار کردن از دنیا انجام ندهید، زیرا بدون حضور داشتن در دنیا و پذیرش نواقص و کاستی های آن نمی توان به درجات الهی رسید. با هر نفسی که می کشید، محدودیت های دنیا را فراموش کنید و این را بدانید که با استفاده از دستاوردها یا تعلقات مادی نمی توان به برکات الهی رسید و فقط در سایه آرامش درونی می توان به این برکات دست پیدا کرد. انتظار دستیابی به تحولات درونی بدون انجام تمرینات مراقبه، مانند انتظار پیدا کردن آب در صحرای بزرگ آفریقا می باشد. چهل سال است که تمرینات مراقبه را هر روز انجام می دهم. مطمئن هستم که بدون انجام تمرینات مراقبه هرگز نمی توانستم انرژی خود را صرف خدمت به مردم کنم و در چهل سال پایانی زندگی با فروتنی به مهارت اندوزی در حرفه خود (طبابت بالینی) بپردازم. تمرینات مراقبه باعث ایجاد انرژی محافظتی بسیار زیادی در اطراف من شده است. تمرینات شدید مراقبه به من کمک کرده است تا خدمات صادقانه ای را به مردم ارائه کنم. من هر روز در ساعت چهار و سی دقیقه صبح برای شروع تمرینات مراقبه بیدار می شوم، زیرا ذهن من در این زمان بسیار آماده و هشیار است و انجام تمرینات مراقبه در هنگام صبح باعث سر حال شدن من در بقیه روز می شود. مزایای ناشی از انجام تمرین مراقبه در هنگام صبح در بدنتان می ماند و در مواجهه با مشکلات ناشی از وقایع غیر منتظره به شما کمک خواهد کرد. همچنین، سیستم درون ریز/هورمونی در ساعت های اولیه صبح در حال تنظیم کردن خود است و به همین دلیل، انجام تمرینات مراقبه در ساعت های اولیه صبح به این فرایند خود تنظیمی کمک می کند. من در اوایل کار، هر روز به مدت بیست دقیقه تمرین می کردم و اکنون، مدت زمان انجام تمرینات روزانه خود را افزایش داده ام. توصیه می کنم که تمرینات مراقبه را قبل از خوردن صبحانه انجام دهید، زیرا اگر بعد از غذا خوردن تمرین کنید، بدن شما مشغول هضم غذا می شود و نمی گذارد که راحت



باشید. همچنین انجام تمرینات مراقبه در هنگام صبح باعث می شود که انرژی لازم برای بقیه روز را در بدن خود ذخیره کنید. با این حال، زمانی را به انجام تمرینات اختصاص دهید که با برنامه زمانی و طبیعت شما هماهنگ باشد. اگر انگیزه لازم برای انجام تمرینات را نداشتید، به یک گروه انجام دهنده تمرینات مراقبه ملحق شوید و تمرینات خود را با افرادی انجام دهید که آنها نیز ارزش درون گرایی را به خوبی درک می کنند و در این زمینه با شما هم عقیده هستند. اگر چنین گروهی در منطقه شما وجود نداشت، تمرینات را به تنهایی انجام دهید. وقتی که بچه های من کوچک بودند، تمرینات مراقبه را در ساعت نه و سی دقیقه صبح و پس از فرستادن آنها به مدرسه و تمیز کردن میز صبحانه انجام می دادم. اکنون که بچه های من بزرگ شده اند و در خانه خود زندگی می کنند، تمرینات مراقبه را از ساعت چهار و سی دقیقه تا ساعت شش و سی دقیقه صبح که ساعت های مقدسی برایم هستند و منجر به کندن لایه های نادانی از ذهنم می شوند، انجام می دهم و بقیه روز را به صحبت با افراد دیگر اختصاص می دهم. مراقبه کوانتومی باعث انتقال انرژی هوشیاری می شود و شما را به انرژی هوشیاری محض متصل می کند. من در حین انجام تمرینات مراقبه با ذکر نام استاد معلم خود (کریا باباجی<sup>8</sup>) نفسی به داخل می کشم و سپس، نفس خود را بیرون می دهم. به این ترتیب، نام معلم من به ورد زبانم تبدیل می شود. همچنین، انرژی روانی استاد من در داخل قلب و تمام بخش های دیگر بدنم جاری است. من تمرینات مراقبه را با ذکر نام او انجام می دهم و تاکنون هیچ چیز دیگری باعث ایجاد چنین لذت بی نظیری برایم نشده است. من نیازی به باباجی پرآوازه ندارم. من عاشق او هستم. علاوه بر این، الهاماتی که در نتیجه اتصال به هوشیاری او دریافت می کنم، از ایجاد اختلال در افکار و عواطف شخصی من جلوگیری می کند. حتی با فکر کردن به او احساس خوشحالی می کنم. هوشیاری او به من کمک می کند تا خود را با شرایط جدید وفق دهم. توانایی وفق دادن خود با شرایط جدید نقش مهمی بر تصمیمات زندگی ما دارد. به همین دلیل، تمرینات مراقبه را با اظهار عشق و احترام فراوان به وجهه و انرژی او انجام می دهم. عظمت چنین تجربه ای را نمی توان به درستی توصیف یا درک کرد. انرژی ناشی از بخشندگی باباجی، سکوی پرتاب بعدی من برای رسیدن به تکامل روحی بوده است. من حاضرم

---

<sup>8</sup> Kriya Babaji

که خود را غرق در ذکر نام او کنم. باباجی به ما آموخت: "یکی از مهمترین رازهای عالم هستی این است که همه چیز از هیچ آفریده شده است." تحقیقات یک ریاضیدان جوان باهوش در آوریل سال ۲۰۱۱ این موضوع را تأیید می کرد. در همان سال، مقاله ای را در روزنامه محلی با عنوان "باید هیچ شوید تا همه چیز شوید" نوشتم و در آن مقاله توضیحاتی را در مورد چگونگی آفرینش عالم هستی از هیچ ارائه کردم و نشان دادم که چگونه می توان از هیچ شدن برای ایجاد یک جهش کوانتومی استفاده کرد. اگر از شما خواسته شود که چیزهای آفریده شده در جهان را جمع ببندید، به عدد صفر می رسید، زیرا همه چیز از هیچ حاصل شده است. در صورتی که هر روز تمرینات مراقبه مختصری را انجام دهید و در درون خود زمزمه کنید: "خدایا از تو متشکرم و عاشق تو هستم."، می توانید لایه های زیادی از اطلاعات قدیمی را که دیگر به درد شما نمی خورد، از ریشه در آورید و هر چقدر که در فاصله های زمانی کوتاه تری این کار را انجام دهید، وارد اعماق وسیعتری از درون خود خواهید شد. برای رسیدن به جایگاه هیچ بودن یا نقطه صفر خود که قابلیت های نامحدودی در پس آن نهفته است، لازم است که بسیاری از اطلاعات غیر ضروری را از ذهن خود خارج کنید. شما با رسیدن به نقطه صفر خود که جایگاه قابلیت های نامحدود شماست، تمام آرزوهای خود را تحقق خواهید بخشید، البته به این شرط که دارای نیت پاکی باشید و قصد آسیب رساندن به دیگران را نداشته باشید. اگر هر روز در این حالت ذهنی بمانید، نیروهای نامرئی به نفع شما کار می کنند و در تمام زمینه های زندگی به شما لبخند خواهند زد. مقاله "باید هیچ شوید تا همه چیز شوید" در میان بسیاری از مقالات دیگری که برای روزنامه نوشته بودم، با بیشترین پاسخ های مستقیم دریافتی از سوی مردم از طریق پست الکترونیکی، تلفن و پست معمولی، مواجه شد. تا اینکه یک روز، ریاضیدان باهوشی به نام جنیفر به طور تصادفی مقاله من را دید. او با هیجان زیادی، به من تلفن زد و از من خواست که پانزده دقیقه از وقت خود را صرف ملاقات با او در محل کار خود کنم. او گفت که با قواعد ریاضی به من نشان خواهد داد که چرا عقیده فلسفی من مبنی بر اینکه باید هیچ شوید تا همه چیز شوید، درست است. او به من گفت: "شما از طریق فلسفی به این موضوع پرداخته اید، در حالیکه من درستی این موضوع را با قواعد ریاضی به شما نشان خواهم داد." من با کمال میل به این ریاضیدان جوان و مشتاق اجازه دادم که به مدت پانزده دقیقه با من گفتگو کند.

جنیفر در حالی که کاغذ و قلمی را در دست داشت، با اعتماد به نفس بالا و با رسم یک نمودار به من نشان داد که با کاهش مخرج کسر می توان صورت کسر را افزایش داد. به علت پیچیدگی موجود در مدارک جنیفر قادر به ارائه توضیحات بیشتری در مورد محاسبه های او نیستم. به طور کلی، مدارک او نشان می دهند که با ورود به اعداد منفی کوچکتر از صفر می توان صورت کسر را به صورت تصاعدی افزایش داد. این موضوع از گفته های باباجی حمایت می کند. به نظر من، اعداد مثبت می توانند تا بی نهایت افزایش پیدا کنند و این در حالی است که هیچ عدد واحدی به عنوان حاصل جمع اعداد منفی وجود ندارد. زندگی ما انسان ها هم به همین شکل ادامه پیدا می کند. صفر بی نهایت که در ریاضی به معنی همه چیز است، برای زندگی ما انسان ها نیز همه چیز است و با آموزه های باباجی مبنی بر اینکه همه چیز از هیچ حاصل می شود، مطابقت دارد. عدد صفر هم هیچ است و هم همه چیز. ارزش صفر بالاتر از همه اعداد است. مانند آنچه که در مراقبه شاهد آن هستیم، ارزش موجود بودن بسیار بیشتر از عمل کردن است. همچنین، ارزش انجام دادن ساده ترین عمل، بیش از ارزش نشان دادن هر گونه واکنش رفتاری بزرگ و پیچیده می باشد. با توجه به اینکه ما به داشتن یک نگاه متفاوت نسبت به زندگی شرطی شده ایم، سازگار شدن با این الگوی فکری جدید، کار زمان بری است و نیاز به فکر کردن بیشتری دارد. بنابراین، منظور از صفر، هیچ چیز نمی باشد، بلکه صفر بزرگترین مقدار مثبت و منفی می باشد. صفر یک عدد بی نهایت است که بزرگتر از همه اعداد است. بنابراین، حفظ سادگی یک ارزش کامل و بی نهایت می باشد و آنچه که ما در زندگی به عنوان هیچ تصور می کنیم، در واقع منشا رسیدن به کمال و ابدیت است. محدود نبودن ما باعث می شود که تغییرات بزرگی در چشم اندازمان ایجاد شود. من خودم شاهد این بوده ام که حفظ سادگی چگونه منجر به آگاهی ما از اعماق زندگی مان می شود. البته به شرط اینکه ذهن آگاه و هوشیاری داشته باشیم و مسیر زندگی خود را به جای خواب آلودگی با بیداری طی کنیم. با ساده کردن کارها سعی کنید چیزهای غیر ضروری را کنار بگذارید و فقط به چیزهای ضروری اجازه صحبت کردن را بدهید. عوامل ایجاد کننده آشفتگی های فیزیکی و روحی خود را حذف کنید. دیگر به دنبال جدیدترین مدهای روز نباشید و فقط بنشینید و زندگی کنید. داشتن آرامش و سکون به درمان بسیاری از بیماری های روحی کمک می کند. دردهای روحی خود را با نشستن آرام در یک مکان شفا

دهید. بهترین کاری که در زندگی می‌توانید انجام دهید، نفس کشیدن عمیق از درون سوراخ بینی می‌باشد. به گفته لئوناردو دا وینچی<sup>۹</sup> "سادگی به معنای نهایت پیچیدگی می‌باشد." جرات داشته باشید که بین زندگی مرفه توخالی یا زندگی ساده، یکی را انتخاب کنید. مانند یک مجسمه ساز که می‌خواهد مجسمه زیبایی را بسازد، باید برخی از چیزها را حذف کنید. احساس تهی بودن، یکی از واقعیت‌های مهم و ضروری زندگی و سرچشمه رسیدن به همه چیز در زندگی می‌باشد. در اینجا به تجربه‌های یکی از کاربران در خصوص تمرینات مراقبه‌ای که من آنها را ضبط کرده بودم، اشاره می‌شود که هم برای افراد بی تجربه و هم برای افراد با تجربه در این زمینه مفید خواهد بود. او می‌گفت: "این تمرینات یکی از قوی‌ترین تمریناتی بود که تاکنون در زمینه مراقبه انجام داده بودم. طی چند لحظه اول انجام تمرینات، یک آرامش درونی را تجربه کردم که باعث شد تا تمرکز خود را حفظ کنم و از شر تمامی افکار منحرف کننده و نگران کننده‌ای که دور سرم پرده می‌زدند، خلاص شوم. صدای راوی این تمرینات به قدری زیبا، واقعی و خالصانه بود که به آن اعتماد کردم و برای تجربه سفر روحانی خود به آگاهی‌های بالاتر، تصمیم گرفتم که آن تمرینات را به مجموعه تمرینات مراقبه روزانه خود اضافه کنم. هدایت شدن برای انجام تمرینات مراقبه به افزایش تمرکز و ماندن شما در مسیر درست کمک می‌کند. تمرینات مراقبه را روی شخصیت درونی خود انجام دهید. مراقبه را برای تبدیل شدن به آنچه که ذهنتان می‌خواهد، انجام دهید. با افزایش تمرینات مراقبه می‌توانید وارد بخش‌های عمیقتری از درون خود شوید، به صلح و آرامش بیشتری دست پیدا کنید و ریشه‌های شرطی شدن‌های خود را درک کنید. هرچه قدر که تمرینات مراقبه خود را افزایش دهید، ریشه‌های بیشتری از عقاید سنتی خود را نابود خواهید کرد. وقتی که تمامی این عقاید آزار دهنده را از ذهن خود خالی کنید، اسباب هوشیاری خود را فراهم خواهید ساخت. آگاهی تیزبینانه حاصل از مراقبه بسیار با ارزش خواهد بود و به بالابردن قدرت ادراک شما کمک خواهد کرد. اگر بتوانید نفس بکشید، قادر به انجام تمرینات مراقبه نیز خواهید بود. با برداشتن هر قدم کوچک در هر زمان می‌توانید خود را متحول کنید. یکی از مشتری‌های جوان من که تجربه زیادی از تمرینات مراقبه نداشت، به من اطلاع داد که از زمان شروع تمرینات

---

<sup>9</sup> Leonardo da Vinci

مراقبه در ماه گذشته، دیگر نیازی به مصرف داروهای مخدر پزشکی ندارد، سیگار نمی کشد و سطح انرژی بالایی دارد. تمرینات مراقبه را امتحان کنید و مانند یک فرد مرده نباشید که از زندگی بهره ای نمی برد و نیازهای خود را فدای خواسته های اکثریت مردم یا تفکر رایج در جامعه می کند. سازگاری را در درون خود جستجو کنید. به هوش بیکران الهی متصل شوید و سلامت روانی خود را افزایش دهید. وقتی که از یادگیری سبک اولیه تمرینات مراقبه مطمئن شدید، می توانید تمرینات یوگای باباجی کریا<sup>۱۰</sup> را انجام دهید. این تمرینات باعث آزاد شدن آگاهی روحی شما می شوند و نقش مهمی در تکامل روحی و شکوفایی استعدادهای شما دارند. این تمرینات همچنین منجر به روشن شدن مسیرتان به سمت رشد و شکوفایی شخصی می شوند. در کریا یوگا<sup>۱۱</sup> یا یونی مادرا<sup>۱۲</sup> شما باید گوش ها، چشمان و سوراخ بینی خود را با شست ها، انگشت های اشاره و انگشت های میانی خود ببندید. این مکان ها تامین کننده تجارب نور و صدا می باشند. با بستن این مکان ها فقط به نور و صدای الهی اجازه می دهید که بیدارتان کنند. نور باعث روشنایی و صدا باعث شکوفایی استعدادهای شخصی شما می شود. در تمرین کریا یوگا، نوک زبان شما باید ناحیه ای از سقف دهانتان را که درست در پشت دندان های بالایی شما قرار گرفته، لمس کند. این کار باعث جلوگیری از تجمع بزاق آب دهان و نیاز به قورت دادن آن می شود و به حفظ بی وقفه جریان انرژی چرخشی کمک می کند. سپس، روی آجنا که چشم سوم و محل هوشیاریتان است، تمرکز کنید. در بخش بعدی تمرین کریا یوگا، با نفس کشیدن خود، کاری کنید که انرژی را از مرکز انرژی روانی ریشه به مرکز انرژی روانی فرق سر خود به صورت از پایین به بالا منتقل کنید و با نفس کشیدن دوباره، انرژی را از مرکز انرژی فرق سر خود به سمت مرکز انرژی جلوی چهره و از آنجا به سمت مرکز انرژی ریشه، به صورت از بالا به پایین منتقل کنید. این جریان انرژی تنفسی از پایین به بالا و از بالا به پایین را برای تقلید از انرژی کندالینی<sup>۱۳</sup> که با ادامه تمرین مراقبه به طور طبیعی آزاد خواهد شد، ادامه

---

<sup>10</sup> Babaji Kriya

<sup>11</sup> Kriya Yoga

<sup>12</sup> Yoni Mudra

<sup>13</sup> Kundalini

دهید. شما همچنین با بالا و پایین بردن نیروی زندگی خود از طریق مرکز انرژی سوشومنا<sup>۱۴</sup> (محل تمرکز نیروی زندگی) می توانید کندالینی و نیروی زندگی خفته خود را بیدار کنید. در داخل بدن شما ۷۲۰۰۰ جریان پرانیک وجود دارد که مهمترین آنها سوشومنا می باشد. سوشومنا از مرکز انرژی فوقانی موجود در فرق سر (سahasrara<sup>۱۵</sup>) که محل هوشیاری است، به سمت مرکز انرژی تحتانی موجود در مولادارا<sup>۱۶</sup> که محل کندالینی است، جاری می شود. کندالینی به معنی توانایی های بالقوه شما می باشد. کندالینی یک انرژی خفته متمرکز است که شبیه یک مار پیچ خورده در مرکز انرژی مولادهارا<sup>۱۷</sup> منتظر بیدار شدن است. شما می توانید کندالینی را به شکل یک دانه یا بذر در هوشیاری خود نگه دارید، یا اینکه آن را به طور آگاهانه در جسم خود آشکار سازید. بیدار کردن انرژی خفته کندالینی از طریق تمرینات مراقبه راهی برای آشکار ساختن توانایی های بالقوه شما می باشد. کندالینی و کلیه فعالیت های زندگی شما از طریق مرکز انرژی سوشومنا در جسم شما جاری می شوند. وقتی که کندالینی از طریق سوشومنا بیدار می شود، شما می توانید کلیه مراکز انرژی روانی خود را فعال کنید. تمرینات مراقبه کریا به قدری قوی هستند که یک فرد بی تجربه نیز می تواند تمرینات خود را با چند نفس ساده شروع کند. این تمرینات را می توان با توجه به میزان انرژی و تجربه فرد به تدریج افزایش داد. من هم تمرینات کریا یوگا را طبق دستور استاد خود با سه نفس شروع کردم. اما وقتی به خانه بازگشتم، تصمیم گرفتم که تعداد تنفس های خود را به بیست عدد افزایش دهم. وقتی که آن شب به خواب رفتم، در عالم رویا تعداد زیادی لاشه حیوان سیاه را به همراه سه قوی بزرگ سفید را در کف اتاق خواب خود مشاهده کردم. تعبیر من از این خواب این بود که من هم در مراحل مختلف رشد و تکامل خود، عملکردهای بد خود در زندگی (لاشه های سیاه) را خواهم سوزاند و از موهبت های الهی (قوهای سفید) برخوردار خواهم شد. سه قوی بزرگی که در روی جلد این کتاب می بینید، از این رویا خبر می دهند. به نظر من که نویسنده این کتاب هستم، قو ها که بزرگترین پرنده های آبی هستند، مظهر زندگی ابدی هستند و رنگ سفید آنها نشان دهنده پاکی و روشنایی می باشد. قو ها از اصول علم فیزیک برای

<sup>14</sup> sushumna

<sup>15</sup> sahasrara

<sup>16</sup> muladara

<sup>17</sup> muladhara

پرواز کردن در طبقات مختلف آسمان استفاده می کنند و این باعث شده که آنها به عنوان اربابان آسمان شناخته شوند. ما انسان ها نیز برای تبدیل شدن به اربابان اقیانوس، باید بر اصول علم فیزیک تسلط پیدا کنیم. تمرینات مراقبه منجر به جاری شدن موهبت های بیشتری به سمت من شده است. من در زمینه های هنری آموزشی ندیده ام و هرگز آرزو نداشته ام که به یک هنرمند تبدیل شوم. با این حال، از سفر به موزه های هنری بسیار لذت می برم. تا اینکه یک روز دیدم که علاقه به هنر در سراسر وجودم در حال فوران است و جلوی نقاشی کردن خودم را نمی توانم بگیرم. در آن زمان، انگیزه درونی قوی ای برای خرید آبرنگ داشتم و به دلیل ناشناخته ای، علاقه عجیبی به این وسیله نقاشی داشتم. بعداً متوجه شدم که استفاده از آبرنگ باعث برآورده شدن نیازهای روحی من می شود. چند ماه بعد، یک نفر که جذب آثار نقاشی من شده بود، از من خواست که آثار نقاشی انفرادی خود را در یک نمایشگاه عرضه کنم. این اولین باری بود که یک اثر انفرادی در این نمایشگاه عرضه می شد. زیرا طبق روال معمول هنرمندان زیادی برای نمایش آثار خود در این هنرکده، گرد هم جمع شده بودند. من چهل و هفت اثر نقاشی را در یک دوره هفت ماهه تهیه کردم و هفتاد اثر نقاشی را در ظرف سه سال به فروش رساندم. باید اعتراف کنم که الهامات لازم برای نقاشی را در اثر تمرینات مراقبه درونی دریافت کرده بودم و این موهبت دیگری بود که از جانب خداوند به من اعطا شده بود. من هم مانند شما از این موهبت الهی شگفت زده شده بودم و معتقد بودم که هرچه قدر هم که تلاش کنم، قادر به خلق دوباره آثار نقاشی اولیه خود نخواهم بود. بنابراین، کل درآمد حاصل از فروش آثار هنری خود را صرف امور خیریه کردم، زیرا باور داشتم که این آثار هنری متعلق به خودم نمی باشد، بلکه از روح الهی نشأت گرفته است. ایجاد این آثار نقاشی مانند خلق یک اثر موسیقی بود. من باید مقابل کاغذ آبرنگ می نشستم و تمرینات مراقبه را تا زمان دریافت یک الهام ادامه می دادم. من در مورد نظریه رنگ ها چیزی نمی دانستم. علاوه بر این، تمایلی برای ایجاد آثار هنری از طریق عکس گرفتن از مناظر را نداشتم. هر چند که این آثار هنری را به دلیل مهارت های بالای مورد نیاز برای تولید آنها ستایش می کنم، معتقدم که یک هنرمند نقاش به جای استفاده از چشمان فیزیکی خود باید از روح درونی و چشمان درونی خود، الهام بگیرد. خلاصه اینکه، هنرمندان باید به ندای درونی خود گوش دهند و از روح درونی خود الهام بگیرند. همچنین

معتقدم که آثار هنری باید ساده و عاری از جزئیات باشند و به هوش بی کران هستی متصل شوند تا بیننده از لحاظ روحی جذب این آثار شود. در اینجا به سخنان لئوناردو داوینچی نقاش نابغه ایتالیایی در مورد هنر و زندگی اشاره می شود: سادگی به معنای نهایت پیچیدگی می باشد.

وقتی که یک بار طعم پرواز را چشیده باشید، تا ابد در حالی روی زمین قدم خواهید زد که چشم هایتان رو به آسمان است. زیرا، شما از آسمان به این دنیا آمده اید و همواره آرزوی بازگشت به آنجا را خواهید داشت.

یادگیری هرگز باعث خستگی ذهن نخواهد شد. هنر هرگز تمام نمی شود و فقط ممکن است رها شود.

نقاشی همان شعری است که به جای احساس شدن، فقط دیده می شود و شعر همان نقاشی ای است که به جای دیده شدن فقط احساس می شود.

طراحی پای انسان یک شاهکار مهندسی و یک اثر هنری می باشد.

از مدت ها پیش متوجه شده ام که افراد موفق به ندرت عقب می نشینند و اجازه می دهند که چیزهایی برایشان اتفاق بیفتد. آنها بیرون می روند و کارهایی را به طور اتفاقی انجام می دهند.

کارهایی وجود دارند که فوراً باید انجام شوند. دانستن صرف کافی نیست. باید عمل کرد. تمایل داشتن برای انجام یک کار کافی نیست. باید عمل کرد.

از آنجایی که پشت سر گذاشتن یک روز خوب منجر به یک خواب آرام می شود، زندگی ای که به انسان خوش گذشته باشد، باعث یک مرگ راحت می شود.

آب نیروی محرکه ای برای کل طبیعت می باشد.



اکنون شعر زیبایی را برایتان می خوانم که روح موجود در درونم در طی انجام تمرین مراقبه کوانتومی سروده است. من اغلب این شعر را قبل از شروع مراقبه یا قبل از استراحت عصرانه از بر می خوانم. خواندن این شعر باعث می شود که از منبع بی کران هستی در وجودم قدردانی کنم. این شعر را از صمیم قلب به شما هدیه می کنم.

## قدردانی از قلب خالق هستی

ای روح الهی که مراقب همه چیز هستی و نسبت به همه چیز دانا هستی. شما را تعظیم می کنم.  
وارد سکوت می شوم و به خواسته های شما متصل می شوم.  
من در درون خود تسلیم خواسته های شما می شوم.  
شما همان هوش بی کران هستی هستید.  
ای روح الهی، با اعطای موهبت های برخاسته از درونم، من را از لحاظ روحانی و فیزیکی حفظ کن.  
وجود من را پر از عشق و محبت ساز.  
غبار جهالت را از وجودم پاک ساز تا با خواسته های الهی سازگار شوم.  
من را از تاریکی به سمت روشنایی هدایت کن.  
موهبت های خود و صبر و استقامت لازم برای موفقیت معنوی را به من عطا کن.

فکر نکنید که چون تمرینات مراقبه را انجام می دهید، احساس خشم یا حسادت یا آزرده خاطر شدن را پیدا نخواهید کرد. شما فقط باید دست از قضاوت کردن در مورد احساسات خود یا ارزیابی آنها را بردارید و در عوض، آنها را شناسایی کنید و سرکوبشان نکنید. وجود این احساسات در شما که یک فرد مراقبه کننده هستید یا زندگی معنوی خوبی دارید، چیز عجیبی نمی باشد. آنها بخشی از

انسانیت شما هستند. انجام تمرینات مراقبه باعث توقف انسانیت شما نمی شوند. این تمرینات فقط باعث می شوند که دست از قضاوت کردن دیگران بردارید و آگاه و بیدار شوید. احساسات خود را بپذیرید و با آنها مبارزه نکنید. عواطف موقتی و زودگذر هستند. آنها می آیند و می روند. همچنین، فکر نکنید که با تمرینات مراقبه می توانید از بیماری ها فرار کنید. به عنوان مثال، سنت ترزا که یک فرد مقدس، روراست، مبارز و با بصیرتی بود، با وجود انجام تمرینات مراقبه و عبادت های فراوان، در تمام زندگی خود از بیماری های شدیدی رنج می برد. خدا از ضعف های ما آگاه است و به همین دلیل، ما را با آنچه که خلاف میل ما است، آزمایش می کند تا قوی تر شویم. هوشیاری بیکران راه های زیادی برای بیدار کردن روحمان دارد. فکر نکنید که با یک بیماری همه چیز را از دست خواهید داد. تجربه نشان می دهد که حتی با مبتلا شدن به یک بیماری می توانیم استفاده های زیادی ببریم. شما با شب های تاریکی مواجه خواهید شد. این بلاها باعث می شود که روحتان بیشتر اوج بگیرد. خداوند می تواند کارهایی را انجام دهد که عقل بشر قادر به درک آنها نیست. بنابراین، تواضع و فروتنی، یکی از چیزهایی است که مبنایی را برای تکامل تدریجی و پیشرفت شما فراهم می سازد.

## طب کوانتومی، طب بی حد و حصر

طب کوانتومی که در ساخت آن از اصول فیزیک کوانتومی استفاده شده ، بینش جدیدی را در زمینه مراقبت های پزشکی ایجاد کرده است. این طب بدون حد و حصر است و از اجزای ضروری درمان های معنوی کوانتومی می باشد. اساس این طب مبتنی بر لامکان بودن، درهم تنیدگی های کوانتومی و جهش های ناپیوسته کوانتومی در زمینه هوشیاری می باشد که برای درک عملکرد کلیه لایه های انسان و انجام مداخلات پزشکی ضروری می باشد. طب کوانتومی منجر به آسیب شناسی بیماری در انسان ها می شود و به بررسی استعداد بالقوه درونی افراد برای مبتلا شدن به بیماری می پردازد. این طب دارای دستاوردهای فردی و اجتماعی فراوانی می

باشد. طب کوانتومی به سرعت به نقطه ضعف فیزیک نیوتونی که استفاده از طب سنتی آلپاتی (علاج بیماری با ضد آن) برای درمان بیماری ها بود، پی برد. مدل طب آلپاتی دارای بینش بسیار محدودی است و توانایی های بالقوه برخاسته از بدن های غیر مادی ما را نادیده می گیرد. علاوه بر این، در این سیستم پزشکی سرمایه محور، ضایعات زیادی ایجاد می شود. شما فقط یک رایانه زنده کنترل شده توسط مغز و سیستم عصبی جانبی خود نیستید. بیماری شما فقط جنبه فیزیکی ندارد. بدن شما دارای برهم کنش های پویایی با میدان های انرژی حیاتی نامحسوس تان می باشد و اگر بخواهید که بیماری تان درمان شود، این میدان های انرژی را باید دوباره به حالت تعادل برگردانید. مراکز انرژی روانی که بخش مهمی از جنبه معنوی شما را تشکیل می دهند نیز باید در سیستم نامحسوس حیاتی شما در نظر گرفته شوند، زیرا این مراکز از روح شما محافظت می کنند. با برقراری مجدد تعادل در سیستم انرژی نامحسوس که نقش مهمی در سلامتی و حیات ما دارد، می توان سیستم سلولی بدن خود را دوباره به حالت تعادل برگرداند. همه بیماری ها در سطح نامحسوس شروع می شوند. از سیستم طب سوزنی که گذرگاه های انرژی در بدن را برای بر طرف کردن دردها مورد هدف قرار می دهد و در چند سال اخیر مورد پذیرش طب سنتی واقع شده است، نیز می توان برای متعادل شدن مجدد انرژی استفاده کرد. طب سوزنی پس از احیای مجدد بدن نامحسوس شما قادر به احیای مجدد بدن فیزیکی شما نیز می باشد. گذرگاه های انرژی در بدن منجر به اتصال بدن فیزیکی به بدن نامحسوس شما می شوند. درمان بیماری را باید از همین جا شروع کرد. طب سنتی که تبحر زیادی در جایگزین کردن اندام های بیمار دارد، در زمینه چگونگی پیشگیری از بیماری ها دانش زیادی ندارد. طب سنتی دارای هیچ گونه تصویری از زندگی پویا نمی باشد و به نیرو و میدان های انرژی نامحسوس شما توجهی نمی کند. از آنجایی که ریشه بیماری در همین جا است، درمان بیماری را نیز باید از همین نقطه شروع کرد. پزشکان جدید برای درک این موضوع که ماده در اصل همان انرژی است و اینکه تمام فعالیت ها توسط سیستم های انرژی پویا و نامحسوس هماهنگ می شوند، به آموزش های ویژه ای نیاز دارند. این سیستم های نامحسوس روی کلیه الگوهای سلولی بدن شما تاثیر می گذارند. طب سنتی آلپاتی از فن آوری کافی برای دسترسی به میدان های انرژی نامحسوس شما برخوردار نمی باشد، و این در حالی است که طب کوانتومی دارای فن آوری های

زیادی است که با استفاده از آنها می توان تغییرات رخ داده در میدان های انرژی نامحسوس شما را تجزیه و تحلیل کرد و الگوهای غیر عادی روان شما را قبل از آشکار شدن در بدن فیزیکی تان درمان کرد. همه ما می دانیم که اندازه گیری تغییرات ایجاد شده در انرژی بدن نامحسوس شما از اولویت بیشتری نسبت به آسیب شناسی بیماری در بدن فیزیکی برخوردار است. این موضوع باعث می شود که پزشکان طب کوانتومی به جای مدیریت بحران به تشخیص زودهنگام علت بیماری بپردازند. برای در نظر گرفتن سیستم های انرژی نامحسوسی که بر خلاف سیستم مقاوم بدن ما ، بسیار انعطاف پذیر هستند، مدل سنتی منسوخ شده را باید به روز رسانی کرد. ادغام سیستم های سنتی با سیستم های کوانتومی علاوه بر اینکه باعث بهبود طب کوانتومی می شود، با فراهم ساختن امکان دسترسی پزشکان سنتی به منابع پزشکی غربی، باعث تقویت طب سنتی نیز خواهد شد. ایجاد پیوندی میان طب سنتی و کوانتومی به جای غلبه یکی از آنها بر دیگری، آرمانی است که باید محقق شود. بودا به ما یاد داده است که اگر یک ریسمان را خیلی سفت نگه داریم، پاره خواهد شد و اگر آن را خیلی شل نگه داریم، حرکتی نخواهد کرد. عقل حکم می کند که در حوزه پزشکی و سلامت نیز، راه میانه ای را در پیش بگیریم و از افراط و تفریط بپرهیزیم. بیشتر افراد جامعه از مصرف داروهای دارای دوز بالا برای تسکین موقتی دردهای جسمانی خود خسته شده اند. برای درمان بیماری باید به بدن خود فرصت دهیم که به جای استفاده از دارو از حلقه بازخوردی اصلاح کننده انرژی شخصی خود استفاده کند. پزشکان غربی باید از بیماران خود حمایت کنند و به آنها بازخورد بدهند و اگر این کار را نکنند، بیمار می تواند به پزشک دیگری مراجعه کند. ما حتی در صورت شکست خوردن در درمان بیماری خود، باید خدا را در نظر بگیریم و این موضوع را به دیگران نیز منعکس کنیم و به زندگی ادامه دهیم و امید به بهبود بیماری خود داشته باشیم. یک خانم جوان ۳۲ ساله که شوهرش اخیرا در اثر ابتلا به یک تومور مغزی علاج ناپذیر با عمل جراحی فوت کرده بود، به من گفت که پزشکان طب آلپاتی در اواخر عمر شوهرش به دلیل محدود بودن دیدگاه خود برای درمان بیماری ها باعث ناامیدی او و شوهرش شده بودند. با این حال، به گفته این خانم: " حتی در زمان مردن هم باید سرزنده بود." با وجود اینکه پزشکان طب آلپاتی باعث ناامیدی او و شوهرش شده بودند، این زوج با روحیه می دانستند که چیزهای مهمتری هم از زنده ماندن در مقابل عوامل محدود

کننده مغز و بدن فیزیکی وجود دارند. این زوج با روحیه تا جایی که می توانستند به تقویت بعد روحانی نامحسوس خود ادامه دادند، زیرا می دانستند که بدن روحانی هرگز نمی میرد. شوهر این خانم در حالی فوت کرد که دارای بالاترین سطح انرژی روانی بود. آنها به وضوح نشان دادند که ما انسان ها دارای یک سیستم بسته نیستیم، بلکه سیستمی داریم که دائما در حال حرکت و رسیدن به تعادل است. فرکانس های مختلف سیستم انرژی حیاتی نامحسوس شما باعث می شوند که به سطوح بالاتر و عمیق تر هوشیاری دست پیدا کنید. بدن فیزیکی شما بدون بدن های نامحسوس تان نمی تواند زندگی کند. بدن های نامحسوس باعث می شوند که شما به اطلاعات بیشتری برای درمان بیماری های روحی خود دست پیدا کنید. طب سنتی بدون توجه به بعد روحانی شما به نتایج خطرناکی منجر خواهد شد و هرگز قادر به شفای بیماری های روحی شما نخواهد بود. علاوه بر این، درمان های پزشکی احیا کننده زندگی اغلب برای کسب سود بیشتر سانسور می شوند و آنچه که برای شما تجویز می شود، ارتباطی با برداشت های علمی درست از بیماری شما ندارد. ده ها سال است که طب سنتی فقط علایم بیماری را برای سودآوری پزشکان بر طرف می کند. متأسفانه، شراکت دولت ها با شرکت های داروسازی منجر به این شده است که دست بسیاری از متخصصان پزشکی آلپاتی درستکار برای درمان بیماری ها بسته باشد. روش های سینتیک دارویی و جراحی فعلی، ابتدایی است و باید با اطلاعات موجود در زمینه فیزیک کوانتومی به روز رسانی شود. علاوه بر این، درمان های دارویی در راستای پر کردن جیب شرکت های داروسازی است و کمترین توجهی به زیان ها و میزان اثربخشی آنها نمی شود. طب کوانتومی، شما را به عنوان یک موجود چند بعدی در نظر می گیرد که دارای سطوح فرکانس مختلفی است و نگاه آن به شما به جای از بیرون به داخل، از داخل به بیرون می باشد. در طب کوانتومی این باور وجود دارد که پشت تمامی نشانه های سلولی حاکی از بیماری در بدن فیزیکی شما، هوشیاری نهفته است و هوشیاری همه چیز می باشد. استفاده از حوزه های نامحسوس برای درمان بیماری در طب بالینی و حرفه پزشکی فواید زیادی دارد. چند وقت پیش با یک زوج جوان نابارور مواجه شدم که برای درمان بیماری به مطب من مراجعه کرده بودند. خانم این زوج سال ها تحت درمان ناباروری بود و می خواست حامله شود. تلاش های ناموفق او فقط باعث ایجاد استرس در او شده بود. میل شدید او برای بچه دار شدن بر نگرانی

های او افزوده بود. او به عنوان خانمی که ارزش زیادی برای شروع زندگی خانوادگی خود قائل بود، دچار فشارهای جسمانی و عاطفی قابل توجهی شده بود. از آنجایی که مسائل روحی و روانی نقش مهمی را برای حاملگی ایفا می کنند، به او پیشنهاد کردم که تمرینات مراقبه را از من یاد بگیرد. تمرینات مراقبه باعث کاهش استرس، تقویت عزت نفس و متعادل ساختن موانع بیولوژیکی می شود. من به او پیشنهاد کردم که تمرینات مراقبه را دو بار در روز و هر بار به میزان حداقل بیست دقیقه انجام دهد. این خانم در عرض دو ماه حامله شد و یک بچه سالم به دنیا آورد. در یک مورد دیگر، خانمی به من مراجعه کرد که سال ها از ناباروری رنج می برد. اما در یک زمان نابهنگام در زندگی خود حامله شد. این امر باعث ایجاد ناآرامی در ازدواج و زندگی خانوادگی او شده بود. سقط جنین یا فرزندخواندگی گزینه های خوبی برای این خانم نبودند. من تمرینات مراقبه را به این خانم یاد دادم و به او گفتم که اگر با اشتیاق صادقانه و سلامت روحی با فرزند متولد نشده خود، صحبت کند، روح فرزند متولد نشده او از جسمش خارج می شود و بدن فرزند از رحم او جدا خواهد شد. یک هفته بعد، این خانم به پزشک متخصص زنان و زایمان مراجعه کرد و پزشک در حالی که شانه خود را به بالا انداخته بود، به این خانم گفت که هیچ علائمی از نارس بودن فرزند یا سقط جنین در او مشاهده نمی شود. ما انسان ها موجوداتی هستیم که هیچ مرزی برای تجارب، علایق و افکار ما وجود ندارد. همانطور که این مثال ها نشان می دهند، قلمروهای ناشناخته و غیر قابل مشاهده ای برای شفای بیماری های روحی ما وجود دارند. درمان بیماری ها کار خلاقانه ای است که نیازمند حرکت ما به سمت شناسایی واقعیت های نامحسوس و غیر قابل مشاهده می باشد. مورد دیگر به یک کارشناس آمریکایی ۳۵ ساله مربوط می شد که دچار وسواس آزاردهنده ای شده بود. او به من گفت که به مدت ده سال تحت درمان می باشد و این امر باعث ایجاد اختلال در زندگی و ازدواج او شده است. او می دانست که عمل زشتش چقدر آزار دهنده است، ولی کنترلی بر وسواس خود نداشت. او احساس می کرد که همسرش از رفتارهای زشت او ناراحت می شود و همسرش نیز این موضوع را تصدیق می کرد. این فرد آمریکایی کاملاً با اخلاق و با وجدان بود و رفتارهای ناپسندش باعث افسردگی او شده بود. او احساس می کرد که شرمنده و مقصر است و به دلیل انگیزه های خودکشی تحت درمان دارویی قرار گرفته بود. وسواس های او باعث شده بود که نتواند به یک کار تمام وقت ادامه دهد.

او با وجود آموزش های گسترده ای که در مورد شغل خود دیده بود، مشغول کارهایی شده بود که با توانایی های بالای او جور در نمی آمد. وقتی که علائم افسردگی او بر طرف شد، او را به حالت خلسه عمیق بردم. این فرد وارد زندگی گذشته اش شد و یادش آمد که در چهار سالگی در یتیم خانه و تحت سرپرستی یک زن و شوهر قرار گرفته بود و اینکه در دوازده سالگی به خانه سرپرست یتیم خانه دعوت شده و در آنجا عمل زشت آزاردهنده ای را با او انجام داده است. او در حالی که اشک می ریخت و نا امید شده بود، از عواقب عمل خود بسیار می ترسید و عذاب می کشید. او احساس می کرد که به دام افتاده است. به یاد آوردن تجارب گذشته باعث بهبود شرایط زندگی این فرد شد. حالت شرمندگی او به درک و پذیرش خود تبدیل شد. آخرین باری که با من تماس گرفته بود، شغلی را در زمینه تحصیلات خود پیدا کرده بود و چهار سال را بدون انجام عمل زشت با خانم ها در شغل خود سپری کرده بود و دیگر دارو مصرف نمی کرد و انرژی او بسیار زیاد شده بود. یادآوری زندگی گذشته باعث تخلیه انرژی او شد و بیماری اش بهبود پیدا کرد. با وجود اینکه زندگی گذشته تجربه ای را برای زندگی هوشمندانه جدید فراهم می کند، درمان بیماری بستگی به تفسیر بیمار از تصاویری که در حالت خلسه ظاهر می شود، خواهد داشت و تفسیر بیمار از آن ها می تواند زندگی گذشته، خاطرات آبا و اجدادی، روحیه جمعی یا راهی برای انتقال اطلاعات به زندگی جدید برای دستیابی به بینش وسیعتر باشد. اگر بخواهیم به سمت جلو حرکت کنیم، باید حالت های بالاتر هوشیاری را به عنوان مخزنی از توانایی های بالقوه بشری درک و شناسایی کنیم و در سال های اخیر پیشرفت های قابل توجهی در این زمینه حاصل شده است. به عنوان مثال، سی جی یونگ کشف کرده است که هوشیاری نیز مانند درهم تنیدگی کوانتومی دارای اثرات متقابلی بر ابعاد جسمی و روحی ما می باشد و به همین دلیل، تشخیص آنها از یکدیگر مشکل است. بنابراین، ما فقط یک رایانه بیولوژیکی نیستیم، بلکه دارای توانایی هایی به مراتب فراتر از اسباب علی و معلولی خطی می باشیم. این توانایی ها به شدت روی سلامتی و تکامل روحی ما اثر می گذارند. اگر بخواهید که بیماری های روحی خود را درمان کنید، باید از بعد روحی خود آگاه تر شوید و آن را پرورش دهید، زیرا درمان شما فقط از طریق طب سنتی حاصل نخواهد شد. مدل سنتی ناقص است و به تشخیص های اشتباه و غیر اثربخش و حتی تهدید کننده زندگی منجر خواهد شد. طب غربی به تنهایی یک

مفهوم ذهنی مبتنی بر رابطه پزشک و بیمار است که اغلب غیراثربخش، نامولد و خطرناک است. از سوی دیگر، طب کوانتومی در راستای یافته های تحقیقاتی سی جی یونگ در مورد هوشیاری و چند بعدی بودن بیماری های انسان انجام می شود. هرچند که طب کوانتومی دربرگیرنده طب سنتی آلوپاتی نیز می باشد، ولی در آنجا متوقف نمی شود. طب کوانتومی دارای دیدگاه گسترده ای در مورد بیمار و بیماری های روحی است و ابعاد روحانی متعالی آن به مراتب فراتر از محدودیت های بدن فیزیکی انسان می باشد. ارزش بسیاری از فلسفه های قابل اجرا در طب کوانتومی در زمینه بهداشت و درمان ثابت شده است. طب کوانتومی دارای منابع بی کرانی است که فقط به صنایع داروسازی و جراحی محدود نمی شود. همچنین، طب غربی با اصلاح نگرش های خود نسبت به دانش های به دست آمده جدید قادر به درمان بسیاری از بیماری ها می باشد. طب سنتی آلوپاتی منجر به بسیاری از شکست ها در زمینه درمان بیماران شده است. هر چند که طب سنتی برای درمان بیماران از طریق جراحی بسیار موثر بوده است، اما برای درمان بیماری های چند بعدی اغلب موفق نبوده و حتی جان بیماران را تهدید کرده است. یکی از دوستان من در اثر تزریق آمپول پرولیا که برای درمان پوکی استخوان استفاده می شود، جان خود را از دست داد. وقتی که آمپول به بدن تزریق می شود، نمی توان اثر آن را از بدن خارج کرد. واکنش دوستم به این آمپول بسیار منفی بود. او به جای اینکه مرگ آرامی داشته باشد، سعی می کرد که با مصرف داروهای مخدر و استفاده از ابزارهای حفاظت از جان، مرگ خود را به تاخیر بیندازد. دوست من را پس از تزریق آمپول پرولیا به سرعت به بیمارستانی در نزدیکی خانه اش منتقل کردند و پس از سه بار بستری شدن در یک دوره زمانی دو هفته ای و با وجود علائمی مانند سردرد، ضعف و خستگی موقت مرخص کردند و بیماری او را تشخیص ندادند. پس از گذشت دو هفته از تزریق این آمپول، به گفته جراحش قلب و شش های او آسیب دیده و این امر منجر به فلج شدن او شده بود. سپس، او را به بخش مراقبت های ویژه بردند و او پس از ده هفته ماندن در آنجا جان سپرد. در پزشکی مدرن، مشکلات ناشی از عوارض درمانی سومین بیماری کشنده در آمریکا می باشد که سالانه جان بیش از دویست و پنجاه هزار بیمار را می گیرد. به همین دلیل، شما و عزیزانتان باید مراقب این موضوع باشید. دوست من در حالی که از درد غیر قابل تحمل ناشی از قطع نخاع شدن، نارسایی قلبی، سینه پهلوی هر دو نیمه ریه و فلج شدن



بدنش جیغ و داد می کشید، جان به جان آفرین تسلیم کرد. جسم او عفونت کرده بود. او در حال تنفس با دستگاه تنفس مصنوعی و در حالیکه بدنش پر از ورم شده بود، جان سپرد. پزشکان با استفاده از مورفین که یک ماده مخدر است، جیغ و دادهای ناشی از درد او را ساکت کردند. طب سنتی آلپاتی او را زندانی کرده بود و او مانند پروانه ای که از پيله کرم ابریشم خارج می شود و پرواز می کند، دام ها را شکست و وارد قلمروی ناشناخته ای شد. مواد مخدر روی توانایی ذهنی بیمار و شکل دادن به توانایی های بالقوه او اثر می گذارند و باعث از بین رفتن هوشیاری فرد می شود. به همین دلیل، برای جلوگیری از فرار هوشیاری باید دام هایی را روی آن بیندازیم که دارای حفره های ریزتری باشد. او در روزهای پایانی عمر خود به دلیل تزریق آمپول پرولیا که بدنش را فلج کرده بود و منجر به قطع نخاع از ناحیه گردن به پایتتر او شده بود و به دلیل داروهای مخدری که تیم پزشکی سنتی برای کاهش دردهای جسمانی و روحی - روانی او تزریق کرده بودند، بسیار تنها و منزوی شده بود. جالب است که شما در دنیای امروز به جای قربانی شدن بر اثر ابتلا به یک بیماری، ممکن است قربانی روش های درمانی غیراثربخش پزشکان شوید. بنابراین مواظب چیزی که به بدن شما تزریق می شود، باشید و به کسی اجازه ندهید که با زور و با تخطی از قوانین چیزی را به شما تزریق کند. دوست من به هیچ وجه آماده مردن نبود. در موقعیت بدی قرار داشتیم. او می گفت که نمی خواهد بمیرد و می خواهد دوباره به باغ گل خود بازگردد. در حالی که اشک من روی پاهای فلج شده او ریخته می شد به من التماس می کرد که قلبش را ماساژ دهم و مانع از مرگ او شوم. هیچ وقت به این اندازه احساس ناتوانی نمی کردم. احساس غم و بی عدالتی ناشی از اینکه نمی توانستم کاری برای او انجام دهم، باعث تخریب روحیه من شده بود. او از اینکه در سن جوانی و نیرومندی خواهد مرد، می ترسید. با این حال ممکن است از خود پرسید که آیا او فکر می کرد که زندگیش تمام شده است یا به فکر یک زندگی دیگر هم بود. دوباره یادآوری می کنم که مرگ پایان زندگی نمی باشد و باید قدر هر لحظه از زندگی خود را بدانیم. تحمل چنین نامالایماتی در زندگی خیلی سخت است، خصوصا وقتی که مطمئنید منابع کوانتومی برای کمک به درمان دردهای این بیمار و بهبود سلامتش در آن زمان موجود بوده است. من همیشه تلاش می کنم تا بپذیرم که آلودگی های درونی ما در نتیجه وحدت وجودیمان پاک خواهد شد، زیرا خدای متعال در همه جا حاضر

است و با توجه به نامحدود بودن روح الهی، جایی را نمی توان پیدا کرد که خداوند در آنجا نباشد. با این حال، من همیشه تلاش کرده ام که آلودگی هایی احاطه کننده زندگی خود را بر طرف کنم. طب کوانتومی دارای گزینه های دیگری علاوه بر مصرف همزمان چند دارو یا جراحی نیز می باشد. علاوه بر این، شما می توانستید از پزشک خود بخواهید که در آخر عمر خود به شما داروی مخدر تزریق نکند. بنابراین، لازم است که تغییرات جدی ای در زمینه درمان های پزشکی ایجاد شود. اگر بخواهیم موفق به کاهش هزینه های پزشکی غیر ضروری ای شویم که بر بیماران و جامعه ما فشار وارد می کند، باید تغییرات فرهنگی و کارگروهی را در سیستم های درمانی خود تشویق کنیم و عوارض ناشی از رویه های درمانی غیر ضروری را کاهش دهیم. یکی از دوستان و همکاران من در زمینه روانشناسی عصب شناختی به نام راشل نائمی رمن<sup>۱۸</sup> که بسیار پر مدعا بود و در بیان حقیقت تواضع به خرج نمی داد، در کتاب خارق العاده خود اظهار داشت که " آموزش پزشکی، خودش یک بیماری است که درمان آن سال ها به طول خواهد انجامید." برای درمان خود ارزش قائل شوید و اگر دیدید که پزشکتان با شما همکاری نمی کند، به پزشک دیگری مراجعه کنید، زیرا برای درمان بیماری شما قبل از هر کاری لازم است که الکتروسیته بدن شما شناسایی شود. طب کوانتومی و سایر روش های کار کردن روی انرژی و جنبه روحانی شما که به جای بیماری روی سلامتی شما متمرکز می شوند، نقش مهمی در تقویت و افزایش کارایی شما خواهند داشت. همچنین، در رویکرد بین رشته ای کوانتومی به برهم کنش های موجود میان عوامل موثر بر سلامتی شما و خصوصا اثرات ذهن انسان بر سلامتی و مقاومت او در برابر بیماری ها، توجه ویژه ای می شود. حتی در روش مشهور مائو کلینیک<sup>۱۹</sup> نیز از روش های طب کوانتومی برای درمان بیماری ها استفاده می شود و بخش ویژه ای به درمان های جمعی اختصاص داده شده است، زیرا بیش از سی درصد از جمعیت بیماران ترجیح می دهند که در جستجوی چیزی غیر از طب سنتی آلوپاتی باشند. روش مائو کلینیک شامل تمرینات ریکی<sup>۲۰</sup> (انرژی درمانی) نیز می شود. این را بدانید که شما دارای گزینه های زیادی برای درمان خود هستید و

---

<sup>18</sup> Rachel Naomi Remen

<sup>19</sup> Mayo clinic

<sup>20</sup> reiki

دسترسی نداشتن به آنها به خاطر نادانی شما می باشد. طب کوانتومی بسیار دقیق است و با روح شما در ارتباط است و به شما به عنوان یک موجود محدود و در عین حال نامحدود نگاه می کند. روش های درمانی طب کوانتومی سفارشی سازی شده است و برای افراد مختلف فرق می کند. تمرکز این روش ها روی ابعاد چندگانه شما واقع شده است و به جای تمرکز بر علائم بیماری، به علت های ریشه ای بیماری می پردازند. پزشکان حرفه ای طب کوانتومی علاوه بر درمان های دارویی و جراحی از مجموعه کاملی از امکانات و فن آوری ها برای درمان بیماری های مختلف برخوردار هستند. در علم فیزیک ثابت شده است که این جهان و هر موجودی که در آن زندگی می کند، از جنس انرژی و اطلاعات می باشد. طب کوانتومی نیز مبتنی بر یافته های علم فیزیک می باشد. سلامتی به معنای فقدان علائم بیماری در فرد نیست، بلکه به معنای دریافت انرژی کافی و اطلاعات مناسب از بافت سلولی می باشد. برای شفای بیماران لازم است که سلول ها از بند آنها آزاد شوند. مراقبه و سایر روش های به جریان انداختن منابع شفافبخش طبیعی افراد، خصوصا برای درمان بیماری های قلبی- عروقی، عضلانی و بیماری های مربوط به سیستم ایمنی بدن، مفید هستند. مزایای استفاده از طب سوزنی به همراه اشعه مادون قرمز و تحریک کننده های سلول بنیادی برای درمان بیمارانی که دچار دردهای مزمن شده اند، اثبات شده و این بیماران دیگر نیازی به استفاده از داروهای مخدر نخواهند داشت. تحقیقات زیادی در مورد تاثیر فرکانس الکترومغناطیسی پالسی<sup>21</sup> (PEMF) در کاهش درد بیماران انجام شده و من هر روز از این فن آوری استفاده می کنم و معتقدم که این فن آوری منجر به احیا و ترمیم بافت سلولی می شود. مطالعات اولیه در مورد استفاده از این فن آوری به عنوان یک گزینه ایمن، غیر تهاجمی و غیر اعتیادآور که فاقد عوارض جانبی است انجام شده و نتایج به دست آمده از این فرضیه که پی ای ام اف می تواند منجر به کاهش و حذف استفاده از داروهای مخدر شود، حمایت می کنند. شیوع استفاده از مواد مخدر یکی از نگرانی های ملی است و این یک مشکل مفهومی نیست، بلکه یک مشکل کاربردی است. ما باید هوشیار باشیم، زیرا همواره شاهد تاثیرات ملموس استفاده از داروهای مخدر در قالب هزینه های نامطلوب غیر قابل شمارش و حتی مرگ هستیم. نتایج مطالعات اولیه نشان

<sup>21</sup> Pulsed Electromagnetic Frequency

می دهد که رویکرد طب کوانتومی در خصوص استفاده از فن آوری پی ای ام اف می تواند منجر به بهبود امنیت و حذف یا کاهش نیاز به استفاده از مواد مخدر و افزایش کیفیت زندگی انسان ها شود. فن آوری پی ای ام اف سلول ها را از طریق امواج انرژی تمیز می کند و باعث شفای بدن و بهبود ارتباطات طبیعی سلول ها با یکدیگر می شود و منجر به تولید میدان های مغناطیسی ای می شود که تحت تاثیر جریان الکتریکی اطراف بدن قرار دارند و وارد اعماق بدن و سپس زمین می شوند. این فن آوری بدون توجه به بالا بودن یا پایین بودن شدت جریان الکتریکی به طور کامل از بدن عبور می کند و فقط میزان شارژ برانگیخته شده در بافت ها توسط میدان مغناطیسی در حین عبور از بدن متفاوت می باشد. اگر می توانستیم که این انرژی را از خدا بگیریم، نیازی به کمک گرفتن از کسی نداشتیم، زیرا می دانستیم که بدنمان قادر به شفا دادن خود خواهد بود. اما با توجه به ناقص بودن دانش بشری، به تحقیقات بیشتری برای یافتن نحوه تامین این انرژی برای سلامتی و درمان بیماری ها نیاز است و بخشی از این حمایت ها توسط پی ای ام اف تامین می شود. پی ای ام اف یک فن آوری چهل ساله است که مورد تأیید سازمان داروی فدرال می باشد و برای کاهش درد و درمان شکستگی های جوش نخورده استفاده می شود و برای اولین بار توسط فضانوردان مورد استفاده قرار گرفت. ناسا از این فن آوری برای بهبود مشکلات پوکی استخوان و افسردگی شدید فضانوردان پس از بازگشت از سفرهای فضایی استفاده کرده بود. پس از استفاده از این فن آوری بسیاری از مشکلات فضانوردان کاهش یافت و معلوم شد که این فن آوری با افزایش نفوذپذیری مغناطیسی سلول ها باعث می شود که قدرت فعالیت هر سلول به حداکثر برسد. هنوز به مطالعات بیشتری در مورد این فن آوری نیاز است. به همین دلیل، طبیعی است که پزشکان سنتی اطلاعات کافی در مورد این فن آوری را ندارند و قادر به استفاده روزانه از این فن آوری در حرفه خود نیستند. درست است که این فن آوری هنوز به عنوان بخشی از آموزش پزشکی در نظر گرفته نمی شود، اما به عنوان بخشی از پایگاه داده تحقیقات علمی مورد استفاده می باشد و با انجام یک کلیک ساده در رایانه می توان به منبع زیادی از اطلاعات موجود در این زمینه می توان دسترسی پیدا کرد. دکتر لیزا فورتین<sup>۲۲</sup> که یک پزشک متخصص در دانشگاه میشیگان می

باشد، می گوید: " فن آوری پی ای ام اف دارای مزایای بسیار زیادی است، زیرا باعث کاهش درد بیماران در سطح سلولی می شود." طب کوانتومی از آیورودا<sup>۲۳</sup> نیز استفاده می کند. آیورودا یک مدل طب قدیمی هندی است که قدمت ۵۰۰۰ ساله دارد و قدیمی ترین سیستم پزشکی می باشد. آیورودا در زمان های گذشته برای جوان شدن دوباره و تطهیر بدن و با هدف کمک به وارستگی انسان استفاده می شد. آیورودا به جای درمان بیماری به جلوگیری از بیمار شدن می پردازد. طب کوانتومی همچنین از فن آوری های غیر تهاجمی مانند اس سی آی او<sup>۲۴</sup> ( سیستم عامل رابط آگاهی علمی) برای تشخیص زود به هنگام استرس در بیمار، قبل از آگاه شدن خود بیمار از استرس ایجاد شده در درون خود استفاده می شود. این یک سیستم جهانی بیوفیدبک می باشد که اطلاعات بیو انرژتیک بیمار از لحاظ روانی، فیزیکی، عاطفی و روحی را جمع آوری می کند. این یک فن آوری بسیار حساس و موثر است و دارای دقت بالایی می باشد. این یک فن آوری پیشرفته برای تشخیص و کاهش استرس در بیمار است که شامل ترکیبی از فیزیک کوانتومی، هومئوپاتی و طب سوزنی الکتریکی می باشد. ارزیابی الکترودرمال یا همان خواص الکتریکی پوست<sup>۲۵</sup> (ای دی آ) فن آوری جدید دیگری است که برای ارزیابی های غیر مداخله جویانه با دقت بالایی استفاده می شود. ای دی آ مانند سیستم های طب سوزنی الکتریکی و هومئوپاتی، اختلال های موجود در سیستم های انرژتیک و اندام های مربوط به این سیستم ها را اندازه گیری می کند. ای دی آ از طریق دریافت بازخوردهای بیو انرژتیک به اندازه گیری ناموازنه های کارکردی موجود در بدن می پردازد. این یک فن آوری ضروری است که حتی قادر به تعیین میزان دوز مکمل های دارویی مورد نیاز برای درمان بیماری می باشد. این فن آوری پنجاه ساله منجر به بهبود ناموازنه های انرژتیک و بهبود نواقصی می شود که طب سنتی قادر به درمان آن نیست و ممکن است پس از چند سال به صورت دردهای حاد یا مزمن آشکار شوند. تمرکز طب کوانتومی به جای مدیریت بحران بر روی پیشگیری واقع می شود. طب کوانتومی رویکردی است که شامل طیف وسیعی از رشته های علمی از جمله روانشناسی و فلسفه می شود و برای درمان

---

<sup>23</sup> Ayurveda

<sup>24</sup> SCIO

<sup>25</sup> electrodermal

بسیاری از بیماری‌های پیچیده استفاده می‌شود. طب کوانتومی یک طب اطلاعاتی پیشرفته است که شما را وارد اعماق هوشیاری درونتان می‌کند و از این طریق به درمان میدان‌های انرژی آشکار نشده در سطح هوشیاری شما می‌پردازد و بدون شک یک روش درمانی پیشگیرانه خوبی محسوب می‌شود. طب کوانتومی بر اساس مدل علیت رو به پایین، شما را از امکانات نامحدود برای درمان بیماری خودتان آگاه می‌سازد و رابطه شما با خدای درونتان را عمق می‌بخشد و شما را تشویق می‌کند که برای درمان خود، نگاهی به ماهیت حقیقی خودتان بیندازید. طب کوانتومی بر خلاف مفاهیم طب سنتی که زیبایی‌های بصری را نفی می‌کند، راه‌های فراوانی را برای لذت بردن و برخورداری از موهبت‌های الهی به شما پیشنهاد می‌کند. روش‌های درمانی سنتی که مهمترین بخش شما یعنی همان ماهیت درونیتان را منکر می‌شوند، هرگز قادر به درمان شما نخواهند بود. مسائل مربوط به سلامتی گاهی چالش برانگیز می‌شوند و این چالش‌ها باعث خواهند شد که انعطاف‌پذیری مغزتان افزایش پیدا کند. در مواجهه با هر چالشی، روی عشق تمرکز کنید، زیرا اگر عاشق نباشید، در باتلاق گیر خواهید کرد. عشق منبع هوشیاری شماست و در ابعاد وجودی مختلف شما نفوذ می‌کند و آنها را نرم و روان می‌کند. ریشه روحیه خلاق شما که با منبع بی‌کران در ارتباط است و محدودیت زمانی ندارد، در عشق نهفته است. هر اقدام عاشقانه‌ای باعث آزاد شدن انرژی مسدود شده در اتم‌های بدن شما می‌شود. عشق در غیاب ترس معنی پیدا می‌کند و تا زمانی که ترس وجود دارد، عشق نمی‌تواند ظاهر شود. عشق شفا دهنده نهایی شما می‌باشد. باباجی به ما یاد داده است که عشق همان حالت توازن مختل نشده‌ای است که این جهان را پایدار نگه داشته است. برای درمان خود به دنبال یک کارشناس کوانتومی بگردید که برای روح الهی ارزش قائل شود، انرژی و پایگاه‌های روحانی شما را درک کند، قادر به اجرای فنون کوانتومی‌ای باشد و شما را به عنوان یک انسان کامل مورد خطاب قرار دهد. طب کوانتومی به شما کمک می‌کند تا به جای نیروی مقتدر بیرونی به دانش درونی خود اعتماد کنید. طب کوانتومی به شما یاد می‌دهد که در فرایند شفای خود شریک شوید و اسیر داروهای مخدر طب آلوپاتی و عقاید غربی‌ها نشوید. طب کوانتومی روشن می‌سازد که در درون شما چیز بزرگتری نیز وجود دارد که هنوز از آن استفاده نشده و برای شفای خود می‌توانید به آن دسترسی پیدا کنید. برای شفای خود می‌توانید به دانش مطلق مراجعہ کنید که

در حوزه های فرا شخصی موجود است و همه چیز از آن نشات می گیرد. برای تغییر جهت تمرکز شما به سمت درون خود که لازمه دسترسی به این حوزه های فرا شخصی است و منجر به شفای شما خواهد شد، به یک اراده قوی نیاز است. طب کوانتومی باعث آشکار شدن حقیقت طبیعی و باطنی شما خواهد شد. کارشناسان طب کوانتومی شهسواران نوری هستند که با روح شما که بخش مهمی از فرایند درمان و تغییر و تحول درونی شما می باشد، در ارتباط هستند. آنها به جای نگاه کردن به اندام شما که شامل مجموعه ای از سلول ها، بافت ها، غضروف ها می باشد، شما را به عنوان پیوستاری از تغییر و جابه جایی در هوشیاری در نظر می گیرند. کارشناسان طب کوانتومی تمام تلاش خود را می کنند تا از عقاید سنتی و شرطی شدن ها خلاص شوند. این شهسواران نور در پی سازماندهی مجدد تخیلات خود می باشند و می خواهند ثابت کنند که راه بهتری هم برای شفا یافتن و زندگی کردن وجود دارد. طب کوانتومی نسبت به این موضوع آگاه است که هر چیزی که شما برای یک زندگی خوب نیاز دارید، در هوشیاری شما که محل به تعادل رسیدن نیروی زندگی ناب و انرژی شماست، موجود می باشد. طب کوانتومی دائماً به شما یادآوری می کند که هر چیزی که برای شفای خود به آن نیاز دارید، در درون شما موجود است و اینکه همه چیز به هوشیاری بستگی دارد. در این دنیا چیزی به جز هوشیاری وجود ندارد. حتی نیروی مولد ذرات اتم هم از هوش بیکران هستی تامین می شود. شما نیز نیروی خود را از هوش انتزاعی خالق هستی که بعد پنجم است و در حال گسترش یافتن به ابعاد بالاتر است، دریافت می کنید. هوش بی کران خالق جهان هستی در ابدیت گسترش یافته است و هوشیاری خداوند از طریق چرخه های تکاملی از ابدیت به این جهان سقوط کرده است. خداوند در همه جا حاضر است و قادر مطلق می باشد و هیچ نیروی بالاتری از آن وجود ندارد. زندگی ما حاصل جابه جایی این انرژی در ابدیت است که شما از این انرژی سامان بندی شده اید. هر حرکتی که در زندگی صورت می گیرد، بی ارتباط با این هوش بی کران نمی باشد. بنابراین، شفای بیماری از طریق تغییر در انرژی که فقط خودتان می توانید آن را در درون خود ایجاد کنید، حاصل می شود. پزشک متخصص فقط می تواند این تغییر را در بیمار تسهیل کند، اما نمی تواند تغییری را ایجاد کند. پس به جای تکیه به قدرت پزشک خود، به درون خود نگاه کنید. نیت پزشک و بیمار از طریق فرایند درهم تنیدگی کوانتومی باعث تغییراتی در میزان آنزیم ها و

هموگلوبین خون شما خواهد شد. امیدواری شما برای شفا یافتن توسط پزشکان دارای دستاوردهای بیولوژیکی فراوانی است که در نمونه گیری میکروسکوپی از خون قابل اثبات می باشد.

## مدل علت و معلولی پایین رونده

زندگی کوانتومی بر پایه مدل علت و معلولی پایین رونده ای بنا شده است. در این مدل، فرض می شود که کل هستی از طریق فرایند درهم تنیدگی سطحی روی تمام اجزای مختلف خود و کلیه سطوح پایین تر خود تاثیر می گذارد. این فرایند فقط از طریق اتصالات میان پروتون ها، الکترون ها و نوترون ها امکان پذیر می باشد. در این فرایند، هوشیاری (سخت افزار) وظیفه پیچیده ای را به عهده می گیرد و آن را با شکستن به اجزای کوچکتر ابر روانی، روانی و حیاتی (نرم افزار) ساده سازی می کند و این کار غیر قابل مشاهده است، تا زمانی که وارد سطح پایه فیزیکی (مانیتور رایانه) می شویم که در آنجا همه چیز قابل مشاهده است. این یک سیستم ارتباطی بی سیم سریع و پویاست که در آن، کلیه سطوح باید با این فرایند سازگار شوند و این سازگاری تا زمانی پابرجاست که اطلاعات جدیدی از طریق تنظیم کننده مرکزی وارد سیستم شود که در این صورت کلیه سطوح باید با تغییرات جدید سازگار شوند. به همین دلیل بین سخت افزار و نرم افزار شما باید نوعی از ساختار سلسله مراتبی و روابط مبتنی بر تاثیر گذاری متقابل وجود داشته باشد تا معنا و هدف سیستم از طریق بالاترین سطح (هوشیاری) برای سطوح پایینتر تعریف شود. سطوح پایین تر کار خودشان را انجام می دهند، اما تحت تاثیر سطوح بالاتر قرار دارند. عدم قطعیت کوانتومی، آزادی عملی را برای سطوح بالاتر فراهم می سازد تا با ایجاد تغییراتی در ویژگی های ژنتیکی به ارث برده بیمار به درمان بیماری او کمک کنند. این تاثیرات توسط دکتر بروس لیپتون<sup>۲۶</sup> در کتاب او با عنوان *بیولوژی باورها* توضیح داده شده است:



سرنوشت سلول توسط شرایط محیطی آن کنترل می شود. با این حال، ترکیبات خونی نیز عاملی است که پاسخ های ژنتیکی سلول را واقعا کنترل می کنند. مواد شیمیایی ای که توسط مغز وارد خون می شوند، تکمیل کننده مستقیم تصویر ذهنی ما می باشند. به عبارت دیگر، تصویر ذهنی ما از مغزمان وارد مواد شیمیایی موجود در مغز می شود و از آنجا وارد بدن شده و تصویر فیزیکی ذهنی ما را ایجاد می کند. ۲۵۰۰ سال پیش، بودا گفته بود: " ما تبدیل به همان چیزی می شویم که باور داریم. " اصولا، ادراک ما باعث تغییر مواد شیمیایی موجود در خون ما می شود. ما به جای اعتقاد به غیر قابل تغییر بودن خصوصیات ژنتیکی خود، شاهد این هستیم که علم ژنتیک دارای تاثیرات زیادی بر محیط (افکار) احاطه کننده سلول های ما می باشد. نگرش ذهنی ما نقش مهمی در سلامتی ما دارد و می تواند آن را ارتقا یا کاهش دهد. بودا به ما یاد داده است که آنچه که زندگی ما را کنترل می کند، افکار ما هستند، نه ژن های ما. علم اپی ژنتیک ما را قادر به تغییر شرایطی کرده است که با آنها زاده شده ایم. علم اپی ژنتیک باعث شده که به جای وابستگی انگلی به یک ایدئولوژی منحصر به فرد، خود را توانمند سازیم. بنابراین، افکاری که از سطوح بالاتر شما (هوشیاری، فرا روانی، روانی) ناشی می شوند، روی سطوح پایه شما (حیاتی و فیزیکی) تاثیر می گذارند. من می دانم که احساسات و افکار و ذهن بی انضباط شما می خواهند منکر آن چیزی شوند که اکنون هستید. شما حتی با پذیرش آنچه که می توانید به آن تبدیل شوید، دست و پنجه نرم می کنید. مراقب باشید، زیرا تصویر ذهنی شما از خود منجر به تغییر آینده شما خواهد شد. به خودتان فکر کنید. مطمئن باشید که غیر از خدا چیزی وجود ندارد. کاملا هوشیار باشید که شما اکنون آن چیزی هستید که دیگر نمی خواهید باشید. با شخصیت قدیمی خود وداع کنید و به انرژی روانی جدید خود عادت کنید. تصویر ذهنی از خود را تغییر دهید. این فقط شما هستید که باید تغییر کنید. شرایط زندگی شما نتیجه آن چیزی است که می خواهید به آن تبدیل شوید. من راستش را به شما می گویم. دیگر لازم نیست که به طرفداران خود تکیه کنید. هیچ قدرتی در بیرون از شما وجود ندارد. شما همه چیز و هیچ هستید. بذر نور الهی را در درون خود بکارید و روی آن چیزی که اکنون هستید، تمرکز کنید. شخصیت دارای بعد روانی بالاتر تا به شما کمک می کند تا لایه های پنهان خود را آشکار کرده و به شخصیت حقیقی خود دسترسی پیدا کنید. از این کشف خوشحال شوید و روی هدف خود تمرکز کنید. این را

بدانید که راه بهتری هم برای زندگی کردن وجود دارد. مراقب تفسیرهای روان پریشانه از زندگی که بسیاری از افراد به عنوان تفسیر غالب از زندگی به شما تحمیل می کنند، باشید. در عوض، برای پشتیبانی از تکامل روحی خود سعی کنید که از ورودی تمامیت وجودی منحصر به فرد خویش عبور کنید. تعصبات خواب آور فرهنگی که منجر به تضعیف شدن و محدود شدنتان می شوند را رها کنید. شما می توانید انتخاب کنید که آیا می خواهید قربانی زندگی خود شوید یا اینکه خودتان زندگی خود را خلق کنید. این انتخاب نقش تعیین کننده و مهمی را در سطح سلامتی و تکامل روحی شما ایفا خواهد کرد. مدل کوانتومی شما را توانمند می سازد و به شما کمک می کند تا گام های بلندی را در جهت هوشیاری خود بردارید. مدل کوانتومی از شما می خواهد که برای درمان بیماری خود مشارکت فعالی داشته باشید. در حالی که مدل سنتی منجر به وابستگی شما به سلسله مراتب سنتی می شود. مدل سنتی شما را به عنوان کرم ابریشم در نظر می گیرد و این در حالی است که مدل کوانتومی به شما به عنوان یک پروانه نگاه می کند. سطوح بالاتر هوشیاری باید سرعت نوسانات خود را کاهش دهند تا امکان سقوط انرژی به سطح پایه فیزیکی فراهم شود. در سطح پایه فیزیکی که رفتارها از نوع خطی است، وظایف به سادگی به عملیات تخصیص داده می شوند، در حالی که توصیف رفتار غیر خطی فعالیت های سطوح بالای سلسله مراتب از طریق رفتارهای سطوح پایین تر بسیار مشکل است، زیرا مفاهیم خطی را نمی توان برای توصیف رفتارهای غیر خطی مورد استفاده قرار داد. برای اطمینان از اینکه نتیجه مطلوب حاصل شود، کلیه سطوح باید با یکدیگر در تعامل باشند. بنابراین، از میان درمان های روحی یا فیزیکی نباید درمان فیزیکی را به عنوان درمان غالب انتخاب کرد و نباید مانند مدل های غربی فقط بر روی یک علامت فیزیکی واحد تمرکز کرد. در عوض، مدل علت و معلولی پایین رونده پیشنهاد می کند که برای یافتن علت بیماری باید به عوامل چندگانه موثر بر بیماری توجه کرد. بنابر این، وقتی که شما به مشکلی نگاه می کنید، باید سطوح مختلف موثر بر آن را در نظر بگیرید و این در حالی است که در مدل سنتی، اطلاعات به سطح پایه محدود می شود. شفای بیماری باید در کلیه سطوح و خصوصا در سطح هوشیاری اتفاق بیفتد. وقتی که شما به این سطح برسید، لذت های مادی در مقایسه با لذت موهبت های الهی در نظرتان بی ارزش می شود. وظیفه شما این است که پیوندی را میان رشته های علمی مختلف دنیای فیزیکی و

هوشیاری به عنوان دو جنبه مکمل یکدیگر ایجاد کنید. در مدل علت و معلولی پایین رونده، مراکز انرژی روانی (چاکرا) نقش مهمی را در زمینه سلامتی بدن شما ایفا می کنند. مراکز انرژی که ستون فقرات هوشیاری شما هستند، انرژی را در مسیر پنج سطح هوشیاری، ابر روانی، روانی، حیاتی و فیزیکی، تغییر شکل می دهند و این پنج سطح را به هم متصل می کنند. در این معماری روحی، شفای بیماری از طریق این مراکز انرژی و در یک فرایند چند عامله اتفاق می افتد. این پنج سطح از طریق مراکز انرژی روانی (چاکرا) با یکدیگر در ارتباط هستند. بنابراین، طب کوانتومی، شما را به عنوان یک سیستم باز زاینده و در حال تکامل در هوش بیکران خالق هستی می شناسد. در مدل زندگی کوانتومی، درک پیوستار هوشیاری و تاثیر آن بر هستی شما باعث می شود که حتی در هنگام مردن خود دارای سطح انرژی بالایی باشید. این امر باعث کاهش ترس شما از مرگ می شود و به شما کمک می کند تا زندگی خود را با آرامش، نگرش مثبت و پذیرا بودن به پایان رسانید. علاوه بر این، انجام تمرینات ریکی به جای استفاده از داروهای مخدر به ایجاد فضایی آرام برای دیگران کمک می کند. طب کوانتومی از لحظه تولد تا زمان مرگ به فکر شما می باشد. طب کوانتومی دارای فرضیات کاملاً متفاوتی با مدل سنتی در مورد طرز کار بدن شما می باشد. از دیدگاه طب کوانتومی، بیماری یک پیام برای اشخاص می باشد. طب کوانتومی، عدسی های چشمی آمیخته شده با توهم را از چشم درونتان بر می دارد و به فیزیولوژی شما بدون احساس نگاه می کند. از طرف دیگر، طب غربی هیچ ایده ای در مورد تبادل پیوسته انرژی و هوشیاری ندارد. بسیاری از پزشکان آلپاتی که با آنها در مورد بحث هوشیاری و شفای روحی صحبت می کردم، قادر به درک صحبت های من نبودند و فقط در مورد داروها و عمل جراحی اطلاعاتی داشتند. طب کوانتومی وظیفه دارد که برداشت های طب غربی را که در باتلاق کوته فکری و کوته نظری گرفتار شده است را با مدل کوانتومی جامع تر و گسترده تر در یک راستا قرار دهد. ساختار معماری هوشیاری به صورت هوشیاری- فرا روانی- روانی- حیاتی- فیزیکی می باشد. این آرایش نهایی زندگی شما می باشد که در آن، جنبه های مختلف هوشیاری از دیدگاه اجزای سازنده آنها در نظر گرفته شده است. هوشیاری همان منبع جاودان الهی می باشد و بدن فیزیکی ما که نابود شدنی است، جامه ای برای هوشیاری است و ابعاد دیگر مانند پلی میان این دو می باشند. هوشیاری منبعی است که به صورت محسوس و نامحسوس

ظاهر می شود. همانطور که قبلاً گفتیم، درجات متغیری از سرزندگی میان ابعاد علت و معلولی پایین رونده هوشیاری - فرا روانی - روانی - حیاتی و فیزیکی وجود دارد که از سطح کلان شروع می شود و به سطح خرد ختم می شود. هوشیاری یک منبع به هم پیوسته و جمعی است. بعد فرا روانی همان روشنایی ساطع شده هوشیاری در روح انسان است که آماده سقوط به بدن فیزیکی ظاهری است تا جنبه شخصی پیدا کند. بعد روانی همان ذهن است و ارتباطی به مغز موجود در بدن فیزیکی ندارد و بخشی از دنیای ماوراء الطبیعه و غیر فیزیکی محسوب می شود و فرمانده غالب نیروی حیاتی شما می باشد. بعد حیاتی جایی است که در آنجا احساسات و عواطف شما ذخیره سازی می شوند و از طریق آن انرژی جابجا می شود. سپس، نوبت به بدن فیزیکی شما می رسد که همان بدن ظاهری است و در خدمت بدن حیاتی می باشد. وقتی که تمام بدن های دیگر به خواب می روند، هوشیاری وجود دارد. انرژی حاصل از این سطوح مختلف از بالا به پایین جاری می شود و محدودیت زمانی ندارد. سیستم انرژی کوانتومی یک سیستم بسیار پویا و دائماً در حال تغییر است و چیز ثابتی نیست. تبادل انرژی و ارتباطات میان سطوح ممکن است به طور فوری و در یک مسیر غیر خطی نامرئی اتفاق بیفتد. همچنین، ممکن است که یک جهش ناگهانی و بزرگ کوانتومی بدون هشدارهای مکانی بین این ابعاد اتفاق بیفتد. از لحاظ توصیفی، تمام سطوح هوشیاری با هم متفاوت هستند، اما از لحاظ پویایی، با وجود تفاوت موجود میان ابعاد سطوح آنها، همگی یکی هستند. هرچند که هر یک از سطوح هوشیاری زندگی مخصوص خود را دارند و میزان سرزندگی آنها متفاوت است، اما همگی با یکدیگر در ارتباط هستند. بنابراین، سلامتی را باید از لحاظ کلیه این سطوح مورد توجه قرار داد، نه فقط از لحاظ سطح فیزیکی که کانون توجه طب سنتی می باشد. علاوه بر این، از آنجایی که طب غربی فقط بر اساس بعد فیزیکی بیمار در مورد بیماری او نتیجه گیری می کند و ابعاد دیگر را نادیده می گیرد، اطلاعاتی که به دست می آورد، ناکافی و غیر فراگیر می باشد. با اطلاعات نامناسب نمی توان به نتایج درستی رسید. در نتیجه، طب غربی که روی بیماری و علت واحد برای آن تمرکز می کند، چیزی در مورد روش های بهبود سلامتی و تقویت خود به ما یاد نمی دهد. پیدا کردن علت واحد بیماری که در دنیای فیزیکی یک مزیت بود، دارای کیفیت کافی برای درمان بیماری های مربوط به ابعاد روحانی انسان نمی باشد. انرژی و روحیه کوانتومی به ما یاد می دهد که چگونه

ظرفیت شخصی و توانمندی های خود را افزایش دهیم. شما یک موجود چند بعدی هستید که به طور همزمان در دنیای فیزیکی و دنیای روحانی زندگی می کنید و با نیروی هوشیاری برانگیخته می شوید.

## رزونانس مورفیک و الگوهای اصلی

میدان های مورفوژنتیک یا همان ام-فیلدز بسیار جذاب هستند، زیرا آنها غیر خطی و بدون محدودیت فضایی یا زمانی بوده و از مدل علت و معلولی پایین رونده انرژی کوانتومی پیروی می کنند. آنها را نمی توان به راحتی و از طریق تجربیات آزمایشی مورد بررسی قرارداد، زیرا این میدان ها به جای اینکه روی زمین باشند، در فضا ساکن هستند. میدان های مورفیک فعالیت های ارتعاشی و دارای ریتمی هستند که در مغز ذخیره نمی شوند، بلکه در نواحی آن سوی مغز فیزیکی ذخیره می شوند. این میدان های ارتعاشی در یک فرکانس مشخص و پس از جذب اطلاعات کافی شکل می گیرند. به گفته دکتر آمیت گوزوامی<sup>۲۷</sup> این میدان ها در ژن ها ذخیره نمی شوند، بلکه در رزونانس مورفیک گونه های قبلی ذخیره سازی می شوند. این میدان ها از طریق رزونانس مورفیک به عالم ماده سقوط می کنند. به گفته روپرت شلدراک<sup>۲۸</sup> زیست شناس انگلیسی، رزونانس مورفیک یک تاثیر خلاقانه غیر مکانی و ناپیوسته ای است که از طریق آن یک الگو با استفاده از حافظه جمعی جهان ما و بدون توجه به شکل اولیه خود، می تواند الگوی مشابهی را شکل دهد. به گفته دکتر آمیت گوزوامی، میدان های مورفیک با استفاده از یک طرح کلی انرژی، قادر به حفظ اصالت شکل اولیه و توانمندی های اولیه خود می باشند. موضع او بسیار مشابه موضع کارل یونگ<sup>۲۹</sup> در مورد ناخودآگاهی جمعی یا موضع اروین لازلو<sup>۳۰</sup> در مورد حافظه جهانی است که به اعتقاد او حافظه جمعی بین افراد به اشتراک گذاشته می شود و در فاصله دور یا نزدیک روی افراد تاثیر می گذارد. تکرار حافظه های به اشتراک گذاشته شده با نظر یونگ در مورد الگوهای اصلی مطابقت دارد. با این حال، یونگ

<sup>27</sup> Amit Goswami

<sup>28</sup> Rupert Sheldrake

<sup>29</sup> Carl Jung

<sup>30</sup> Ervin Laszlo

معتقد است که حافظه های جمعی از طریق وراثت به اشتراک گذاشته می شوند و این در حالی است که موضع شلدراک یک موضع ناپیوسته، غیر خطی و تکاملی است. اصولاً حافظه در کل طبیعت وجود دارد. وقتی که سابقه ای از این مورفوجنسیس وجود داشته باشد، احتمال رخ دادن دوباره آن بیشتر می شود. وقتی که الگوی جدیدی را با استفاده از هوشیاری ایجاد می کنید، این الگوی جدید میدان انرژی منحصراً به فرد خود را به عنوان یک طرح کلی و مستقل از شکل فیزیکی اولیه خود ایجاد می کند. این الگوی جدید از طریق بدن نامحسوس حیاتی شما وارد بدن فیزیکی می شود. بنابراین، میدان های مورفوژنتیک، الگوهای از نور و صدای هوشیاری هستند که از طریق بدن حیاتی و فیزیکی شما به یک شکل مادی سقوط می کنند. این میدان ها برآمده از ذهن شما هستند و به بدن حیاتی شما که محل سکونت طرح های کلی شما هستند، تزریق می شوند. همانطور که اعضای بدن شما را با تمرکز و تلاش زیاد می توان جایگزین یا درمان کرد، امکان تعویض یا بهبود میدان های فرامادی نیز وجود دارد. هر زمان که اتفاقی برای اندام های فیزیکی شما بیفتد، نقشه های کلی انرژی در آنجا حاضر هستند و آنها را می توان از طریق متا-بلوپرینت فعال سازی کرد. میدان های مورفوژنتیک به دی ان ای شما پیام می دهند که الگوی جدیدی را از طریق ارتعاش و ریتم رزونانس مورفیک ایجاد کند. هوشیاری باعث تقویت نیت در بدن حیاتی که محل سکونت طرح های کلی شما است، می شود و آن نیت را با یک جهش کوانتومی به سمت متا-فرم های ذخیره شده در بدن حیاتی منتقل می کند و بخشی از توانایی های فرامادی را به واقعیت تبدیل می کند. طرح کلی انرژی یک طرح ثابت نمی باشد، بلکه پیوسته در حال تغییر و تحول است و می تواند دارای تاثیرات جهانی باشد. این طرح کلی از احیای مجدد و هدفمند بنیاد کوانتومی حمایت می کند و حافظه به نمایش گذاشته شده در مورفوجنسیس، فرصت قابل توجهی را برای یافتن مسیرهای جدید برای درمان بیماری های شما فراهم می سازد. نظریه شلدراک در مورد میدان های مورفوژنتیک انحراف شجاعانه ای از آداب و رسوم و عقاید سنتی محسوب می شود و مورفوجنسیس تهدید بزرگی علیه نظریه های تثبیت شده در مورد مرگ می باشد. میدان های مورفوژنتیک دارای پیامدهای اجتماعی نیز می باشند. آنها امکان ارتباطات از راه دور از طریق تله پاتی که یک تجربه معمولی است را فراهم می سازند. تله پاتی که به معنی خواندن ذهن گروهی از افراد آشنا حتی در

فاصله دور است، اغلب اتفاق می افتد. تله پاتی و غیب بینی توسط بسیاری از کشورها برای جمع آوری اطلاعاتی در مورد اهداف نامعلوم دشمن مورد استفاده و بهره برداری قرار گرفته است. به همین منظور، دولت ها برای رسیدن به اهداف خود، افرادی که دارای هوشیاری بالایی هستند را آموزش می دهند. هوشیار بودن به تجربه وحدت میان انسان ها و تلاش برای رفع مشکلات و بیماری های یکدیگر به ما کمک می کند.

## نوروپلاستیستی (انعطاف پذیری عصبی) و امید

زندگی در حال تغییر است. باید آن را همانطوری که هست، پذیرفت. فقط لحظه حال مهم است. با وجود تمام سختی ها به خود تلقین کنید که فقط لحظه حال مهم است. یک روز من به عنوان یک روانشناس به ملاقات دوست پزشکم در دانشگاه رفتم. ما در حال بحث در این مورد بودیم که نشستن در کنار بیماران در لحظات درد کشیدن آنها از درمان صرف بیماری آنها مهم تر است. هر دوی ما به معجزه حضور در کنار بیمار پی برده بودیم. باید نشست و به صحبت های بیمار گوش کرد و به بیمار فرصت داد تا انسجام درونی خود را پیدا کند. سپس، به بحث های فلسفی در مورد ناامیدی بیماران مبتلا به بیماری های مزمن و اینکه ناامیدی چگونه می تواند به بی حرمتی و فلج شدن اراده ذهنی افراد منجر شود، پرداختیم و به این نتیجه رسیدیم که فرایند شفا با هوشیاری شروع می شود. هوشیاری اساس هستی شما می باشد. چیزی به جز هوشیاری وجود ندارد. همه چیز از هوشیاری شروع می شود. طب کوانتومی به ما آموزش می دهد که انرژی و ارتباطات میان میان سیستم های در حال تعامل با یکدیگر چگونه می تواند فوری و بدون طی کردن یک مسیر خطی قابل مشاهده اتفاق بیفتد. جهش های بزرگ و متوالی کوانتومی بین ابعاد مختلف بدون علائم مکانی اتفاق می افتد. دوست پزشک من می گفت: " ما نباید بیماری بیماران خود را پیش بینی کنیم. در این صورت، آنها فکر می کنند که آنچه دکتر گفته اتفاق خواهد افتاد." وقتی که دکتر و بیمار به عنوان یک مجموعه واحد عمل نکنند، ناکارآمد خواهند شد. اما وقتی که بیمار

به قدرت درونی خویش تکیه کند و این اعتماد به نفس را با امیدواری گفتاری خود ترکیب کند، محدودیت ها و خلاء های روحی خود را با یک جهش بزرگ پشت سر خواهد گذاشت. در این صورت، آگاهی پزشک تبدیل به چشمانی خواهد شد که بیمار از طریق آنها می تواند دنیای فیزیکی را مشاهده کند. مشاهده توانمندی های بالقوه دیگران می تواند تحول آفرین باشد. توانمندسازی دیگران بزرگترین هدیه ای است که می توانیم به آنها بدهیم. من با دوست پزشکم در مورد آسیب های ناشی از سخن پراکنی پزشکان در مورد پیش بینی خود از بیماری بیمارانشان هم عقیده هستم. به تازگی یکی از اعضای یک خانواده به من مراجعه کرد که بیماری او به عنوان یک سرطان پیشرفته مری تشخیص داده شده بود. هر وقت که پزشک او در مورد پیش بینی خود از بیماری اش صحبت می کرد، او دست خود را بالا می آورد و اصرار می کرد که: " مطمئنم که این پایان زندگی من نیست و تازه شروع آن است. من زنده خواهم ماند." او در اعماق وجود خود می دانست که جایی که در آن ترس وجود دارد، شفا حاصل نمی شود. او احساس می کرد که اگر تفکر خود را تغییر دهد، جریان زندگی نیز تغییر پیدا خواهد کرد. او می دانست که ترکیب خون باعث کنترل پاسخ ژنتیکی سلول ها خواهد شد و افکار ما روی ترکیب خون و در نتیجه سلول های ما تاثیر خواهند گذاشت. سرطان باعث تخریب غدد لنفاوی او شده بود و یک تومور سرطانی بسیار بزرگ بین شکم و مری او قرار گرفته بود. در بیست و چهارم ژانویه نتیجه آزمایش ام آر آی او پس از شیمی درمانی فشرده و پرتو افشانی بر روی حفره سرطانی او تغییری نکرده بود و او دچار سرطان مری بسیار پیشرفته ای شده بود. در همان روز، تلاش کردم که برای شفای بیماری اش به او یاد دهم که با تنفس نوبتی از طریق حفره بینی خود هر دو سوی بدن خود را متعادل کند و از طریق مراقبه صوتی روی سلول های خود تاثیر گذارد و تمرینات ریکی را انجام دهد و به جای تکیه بر تجهیزات و داروهای پزشکی به هوشیاری عالم هستی یعنی خداوند متوسل شود. من با روحیه درهم تنیدگی کوانتومی دایما او را امیدوار می کردم و مطمئن می ساختم که با انجام تمرینات مراقبه و تمرینات روزانه ریکی می تواند پزشکان را هنگام باز کردن شکمش برای جراحی متعجب سازد و این یک امیدواری کاذب نخواهد بود. در سیزدهم فوریه و سه هفته پس از بدون تغییر ماندن نتایج عکسبرداری ام آر آی، عملیات جراحی بر روی او صورت گرفت که مایه تعجب همه پزشکان شد. تیم پزشکی هیچ علامتی از



تومور مغزی یا سرطان غدد لنفاوی را در بدن او پیدا نکرد. فقط بخش کوچکی از مری او نیاز به پیوند مجدد از طریق جراحی داشت. مصمم بودن بیمار برای درمان خود، کاری را انجام می دهد که هیچ درمان پزشکی قادر به انجام آن نیست. او از طریق مشارکت با هوش بی کران هستی و انجام تمرینات مراقبه و ریکی، قادر به از بین بردن سرطان خود شد. در گزارش های آسیب شناسی او نیز اثری از سرطان پیدا نمی شد. او قوی تر از این بود که تسلیم بدبختی های خود شود. با وجود طولانی شدن فرایند تغییرات در بدن فیزیکی او، تغییرات ذهنی او به سرعت انجام شد و او توانست مسیر حرکت خود را به راحتی مجسم کند. او با ایجاد تغییراتی در طرز تفکر و رفتار خویش توانست تغییراتی را در گذرگاه های عصبی خود ایجاد کند و انعطاف پذیری عصبی را در عمل تحقق بخشد. او در رابطه با انرژی کوانتومی به من می گفت که قدرت لازم برای شرکت در برنامه های درمانی منحصر به فرد خویش را پیدا کرده است و صادقانه باور داشت که هر بار که تمرینات مراقبه و ریکی را انجام می دهد، تغییراتی را در بدن خود احساس می کند. این تغییرات احساسی حاصل خوشه بندی اتم ها بود که به دنبال تغییراتی در نیت ذهنی او ایجاد شده بود و منجر به افزایش سطح انرژی روانی او گشته بود. تغییرات ایجاد شده در سیستم عصبی او باعث شده بود که با ایجاد پیوندهای جدید با دیگران، آثار منفی گذشته را دور بریزد و گذرگاه های عصبی جدیدی را ایجاد کند. ساختارهای قدیمی ظرفیت پذیرش جریان های انرژی بالاتر را نداشتند و نیاز به سازمان دهی مجدد آنها به خوبی احساس می شد. تمرینات مراقبه فرصتی را برای شناخت درون و تغییراتی عمیق در درون او ایجاد کرده بودند. او هم فعال و هم پذیرا شده بود. او به ندای درونی خود گوش داد و تصمیم گرفت که دیگر با فرضیات معمولی بازدارنده خویش زندگی نکند. او متوجه پذیرش کورکورانه دیدگاه های غالب در جامعه و خصوصا جامعه پزشکی سنتی شده بود و معتقد بود که این آلودگی درونی به بیماری جمعی سیاره ما تبدیل شده است. اهمیت حضور در لحظه اکنون باعث تغییر وضع موجود می شود. فقط این لحظه مهم است. تمرینات مراقبه موجب شد که او پی به محدودیت های ذهن شرطی شده سنتی خود ببرد. به همین دلیل، تصمیم گرفت تا مفاهیم فعلی را اصلاح یا رها کند و تا جایی که می تواند از آنها فراتر رود. او برای شفای خود تصمیم گرفته بود که با اعتماد به نفس و استقامت بالا از گذرگاه انسجام شخصیتی خویش عبور کند. او به طرز بی رحمانه ای فعال و خودکفا

شده بود. او نمی خواست که به یک موجودیت جسمانی محدود شود و جذب تفسیرهای محدود کننده روان پریشانه ای شود که از طریق برداشت های پزشکی غالب به او تحمیل می شد. او دارای دیدگاه های ابر منطقی شخصی خود بود که به دوگانگی جسم و روح محدود نمی شد. او به جای تسلیم شدن در برابر فشارهای خارجی از تصمیمات شخصی خود پیروی می کرد. او برای پیدا کردن مسیر خویش به محیط بیرونی خیره نمی شد و به گفتگوهای پراکنده گوش نمی داد، بلکه از توانایی های بالقوه سلولی و امکانات نامحدود الهی نهفته در درون خود استفاده می کرد. او جرات بیدار شدن از تعصبات خواب آور فرهنگی تضعیف کننده و محدود کننده را پیدا کرده بود. وقتی که او تمرینات انرژی بخش و هوشیار کننده ریکی را شروع کرد، تغییرات بزرگی در سیستم اعتقادی او ایجاد شد. او اظهار داشت که شفا یافتن خود را می تواند از طریق کف دست های خودش احساس کند. وقتی که تمرینات ریکی را در بیمارستان پزشکی دانشگاه میشیگان به او یاد دادم، در صفحه نمایش رایانه ای شاهد بودم که ضربان قلب او از ۸۷ به مقدار ثابت ۶۵ رسیده است. به طور ناگهانی از یکی از پرستاران شنیدم که می گفت: " ببینید که تمرینات ریکی چقدر بیمار شما را آرام ساخته است." در حال حاضر، دانشگاه میشیگان آماده آموزش تمرینات ریکی به متقاضیان می باشد. مایو کلینیک نیز از تمرینات شفابخش ریکی برای کاهش درد بیماران در طی فرایند همودیالیز استفاده می کند و به نتایج خوبی رسیده است. مطالعه دیگری نیز برای اندازه گیری اثرات شفابخش لمس کردن بر خواص پی اچ، تنظیم کاهش اکسیداسیون و مقاومت الکتریکی سیالات بدن انجام شده است. تمرینات ریکی باعث ورود به دنیای شفای بیماری ها می شود و با گشایش انرژی نامحدود اطراف شما و هدایت این انرژی از طریق کف دستهای خود به بدنتان، باعث می شود که کنترل بیشتری بر سلامتی و سرنوشت خود داشته باشید. تمرینات ریکی برای شفای عمیق و طبیعی بیماری های شما توسط هوشیاری هدایت می شوند. هوشیاری به سادگی و به شیوه ای خالصانه وارد قلب انسان می شود. سازماندهی ریکی هولوگرافیک می باشد و علاوه بر ذهن و نفس از نمادها به عنوان بخشی از فرایند درمان استفاده می کند. تمرینات ریکی از طریق نمادها باعث سازگاری شما با سطوح انرژی بالاتر می شوند. به عنوان مثال، در ریکی، نماد (چو کو ری) نشانه قدرت و تمرکز، نماد (سی هی کی) نشانه سازگاری و احساساتی بودن، نماد (هان شا زی شو نن) نشانه ریاست و دوری گزینی،

نماد (دومو) نشانه کندالینی و (راکو) نشانه پایه گذاری و تکمیل است. از این نمادها برای حفاظت و شفای خود و دیگران در مقابل بیماری های عاطفی و روحی استفاده می شود. متأسفانه، دستکاری و ایجاد شاخه های فرعی فراوان برای این ابزار شفا دهنده باعث پیچیدگی تمرینات ریکی شده است و این در حالی است که خاصیت شفا دهی تمرینات ریکی از طریق توسل به سکوت و بی آلایشی آن حاصل می شود. از بیمار خود خواستم که تمرینات ریکی را سه بار در روز و با توجه قلبی انجام دهد تا هر بار شاهد تحولات ناشی از آن در یکی از سلول های بدن خود باشد. سپس، از او خواستم که در حالت سکوت منتظر بماند. این یک انتظار درونی بود. او به قدری در سکوت خود گم شده بود که می توانست حضور خدا را احساس کند و به هیچ چیز زمینی دیگری فکر نمی کرد. دست های او به مجرای برای ورود هوشیاری به درون خود تبدیل شده بود. برای درک فواید ریکی و انرژی عمیق شفا دهنده آن، کافی است که آن را تجربه کنید. تمرینات ریکی باعث اتصال فرد به انرژی جهان هستی که از هر قدرت دیگری بالاتر است، می شوند و این در حالی است که قدرت های دیگر فقط سایه های کمرنگی در کنار آن هستند. این تمرینات باعث می شوند که شما به جلوه ای از خالق بی کران هستی و میدان مغناطیسی ذهن عالم تبدیل شوید. من تلاش های موفقیت آمیزی را برای ساده سازی دوباره اصول اولیه تمرینات ریکی برای بیماران خود انجام داده ام. شفا دهنده اصلی خداوند است و تمرینات مراقبه و ریکی بر پایه علم فیزیک بنا شده اند که به مطالعه انرژی هدایت شده توسط هوشیاری و اراده می پردازند. این تمرینات انگیزه لازم برای تغییر را ایجاد می کنند، با این حال، این تغییری است که فقط شما می توانید در خودتان ایجاد کنید. اراده شما باعث تغییر مواد شیمیایی و انرژی درونی شما می شود. شفا یافتن فقط از طریق مصرف دارو و جراحی حاصل نمی شود. آنها فقط علائم بیماری را بر طرف می کنند و بدن فیزیکی شما را درمان می کنند و قادر به درمان بدن های نامحسوس کوانتومی که نمودی از هوشیاری پایین رونده هستند و همه شفاها از آنها شروع می شوند، نیستند. شفا یافتن یک پدیده کوانتومی است. تجربه این بیمار به طور ساده نشان می دهد که شفای کوانتومی از طریق ذهن، انرژی و تنفس را چگونه می توان از شکلی به شکل دیگر تبدیل کرد. شما در درون خود از قدرت تحول شخصی و احیای مجدد خود برای تبدیل شدن به چیزی که می خواهید، برخوردار هستید. بودا به ما یادآوری می کند که هر انسانی

به تنهایی قادر به نوشتن داستان سلامت یا بیماری خود می باشد. درک این موضوع که عدم توازن از ویژگی های بدن مادی است و شامل هوشیاری نمی شود، امکان تجسم هر گونه عدم توازنی را فراهم می سازد. درک این موضوع معجزه می کند. اگر از مسیر شخصی خود خارج شوید و برای مدتی با بدن فیزیکی خود در حالت سکوت بنشینید و با اندام های بدن خود که محل ذخیره سازی خاطرات زندگی شما می باشند، صحبت کنید، با تمام سلول ها، اندام ها و حالات چهره خود، همنا خواهید شد. با استفاده از خواص نامحدود تمرینات شفا بخش مراقبه و ریگی که در دسترس همه قرار دارد و غیر تهاجمی است، تغییرات قطعی ای را از سطح سلول های بدن خود گرفته تا سازو کارهای تنظیم کننده عمده مانند طول کروموزوم های خطی، شاخص التهابی و اصلاح سلولی، ایجاد کنید. به این ترتیب، بدون درگیر شدن ذهنی با ژن ها می توانید روی چشم انداز اپی ژنتیک تاثیر گذارید. در بدن شما محیط سلولی پرتوانی وجود دارد که بسیار انعطاف پذیر است و به راحتی می توانید آن را تحت تاثیر قرار دهید. ساکت بنشینید، با اندام های خود که هوشیاری مخصوص خود را دارند، صحبت کنید. سپس، فقط به ندای سکوت خود گوش کنید. با ندای روح و سکوت خود هم نفس شوید. به داخل و بیرون نفس بکشید. با استفاده از غریزه و دانش خود، آنچه مورد نیاز است را دریافت کنید. تقاضای شما برای آنچه که به آن نیاز دارید، بی پاسخ نخواهد ماند. به یک هوشیاری در سطح معمولی راضی نشوید. شکست وقتی اتفاق می افتد که در نتیجه شک و تردید، تلقین های بدبینانه ای را به ذهن خود القا کنید. علاوه بر این، برای انجام کاری که مسئول آن هستید، منتظر نیروهای خارجی نباشید. از تفکر گله ای و تمرکز بچه گانه جدا شوید. هوشیاری در لحظه بدون محدودیت زمانی زندگی می کند و برای شفای شما همیشه موجود است. با انجام تمرینات مراقبه آمادگی درونی لازم برای ساکت شدن را پیدا کنید تا نیروی عمیق هوشیاری را در درون خود پیدا کنید. تمرینات مراقبه و ریگی که منجر به ایجاد تغییراتی در شما می شوند، روش های ایمن و درون محوری بوده و از روش های درمانی دیگر کم هزینه تر هستند و نیازی به تجهیزات گران قیمت، رویه های تهاجمی و درمان های دارویی ندارند. شما از طریق این تمرینات، اطلاعات جدیدی را می پذیرید که منجر به شکل گیری اتصالات عصبی جدید و افزایش دامنه آگاهی شما با هر جهش کوانتومی به سمت جلو می شوند. شما نشان خواهید داد که به جز محدودیت های ایجاد شده توسط

طرز تفکر شخصی خودتان، هیچ محدودیتی برای هوشیاری شما وجود ندارد. هوشیاری بالاتر شما دارای عقلانیت جاودانه ای است که قابل توصیف با ابزارهای حسی اتمی نمی باشد. هوشیاری بالاتر شما نشان می دهد که محدودیت های مکانی و زمانی فقط ناشی از خطای دید هستند. هرچه قدر که به این تمرینات ادامه دهید، رشد و تغییرات بیشتری را در ساختار سلولی و مولکولی بدن خود احساس خواهید کرد و مسیرهای عصبی جدیدتری را ایجاد خواهید کرد. برای به حداکثر رساندن مزایای ریگی می توان این فن آوری را با زمان بندی بیولوژیکی<sup>31</sup> که به تاثیر چرخه روز - شب بر بدن انسان و تعیین بهترین زمان های گردش انرژی در ساعت های مشخصی از روز می پردازد، ترکیب کرد. الگوی انرژی جابه جا شده از طریق اندام های مختلف بدن در یک چرخه دوساعته قابل پیش بینی، شبیه ساعت می باشد. بهترین زمان برای درمان یک عضو خاص که دارای مزایای حداکثری می باشد، احتمالاً همان زمانی است که انرژی نامحسوس ناشی از تغذیه در بهترین مسیر حرکت می کند. زمان بندی دقیق فرایند درمان دارای تاثیرات قوی ای بر عضو هدف قابل درمان می باشد. تحقیقات جدیدی در زمینه زمان بندی بیولوژیکی و زمان بندی مصرف دارو در حال انجام است. زمان بندی بیولوژیکی در حال پیدا کردن جایگاه خود در زمینه های علم ژنتیک، هورمون شناسی، سرطان شناسی، پزشکی ورزشی و حتی روانشناسی است. دکتر ریچارد گریب در کتاب خود به این زمان بندی اشاره کرده است:

ساعت های صبح	عضو بدن	ساعت های عصر	عضو بدن
۱-۳	کبد	۱-۳	روده کوچک
۳-۵	ریه	۳-۵	مثانه
۵-۷	روده بزرگ	۵-۷	کلیه

<sup>31</sup> chronobiology

ماه‌یچه قلب	۷-۹		شکم	۷-۹
تریپل هیترا	۹-۱۱		طحال و لوزالمعده	۱۱-۹
کیسه صفرا	۱۱ عصر تا ۱ صبح		قلب	۱۱ صبح تا ۱ عصر

اگر قرار است درمانی روی یک عضو خاص صورت گیرد، این جدول زمانبندی، زمان بهینه آن را به پزشکان نشان می‌دهد. به عنوان مثال، اگر مشکلی در ناحیه شکم دارید، حوالی ساعت ۸ صبح بهترین زمان برای کسب بهترین نتایج درمانی از تمرین انفرادی ریگی یا استفاده از طب سوزنی توسط پزشک می‌باشد. آشنایی با ساعت زمانبندی بیولوژیکی نه تنها برای تلفیق ریگی با طب سوزنی مفید است، بلکه دارای فواید فراوانی برای پیدا کردن زمان بهینه تزریق آمپول‌های شیمی‌درمانی نیز می‌باشد. پیدا کردن زمان بهینه برای مصرف داروهای بیماران سرطانی به کاهش میزان سمی بودن این داروها کمک خواهد کرد. تحقیقات محدودی که تاکنون در این زمینه انجام شده نشان می‌دهد که بهترین زمان برای تزریق داروهای بیماران سرطانی، ساعت‌های اولیه روز می‌باشد. این ساعت بیولوژیکی قطعاً با سیستم‌های انرژی نامحسوس ما در ارتباط می‌باشد. هر چقدر که دانش خود نسبت به فلسفه‌های انرژی موجود در طب کوانتومی را افزایش دهید، گزینه‌های بیشتری برای شفای طبیعی بیماری‌های خود خواهید داشت و امیدواری شما برای شفای طبیعی خود افزایش خواهد یافت. توصیه می‌شود که برای درمان بیماری خود به جای دارو از انرژی درمانی استفاده کنید. فراموش نکنید که امیدواری باعث بازیابی سلامتی و سرزندگی می‌شود. طب کوانتومی، درهم‌تنیدگی کوانتومی و انعطاف‌پذیری عصبی به شما امید واقعی می‌دهند. امیدواری و سلامتی لازم و ملزوم یکدیگر هستند. وقتی که احساس امیدواری می‌کنید، این احساس را پیدا می‌کنید که چیزی در درون اعماق سلول‌های شما به شما پاسخ مثبت می‌دهد. امیدواری یک موضوع واقعی و فیزیولوژیکی است که روی سیستم ایمنی شما اثر می‌گذارد. باورهای مردم نسبت به خودشان روی بهبودی آنها اثر می‌گذارد.

ناامیدی وقتی ایجاد می شود که فرد احساس کند امیدی برای حل مساله خود از طریق اقدامات شخصی را ندارد. ناامیدی باعث از بین رفتن انرژی ذخیره شده در مغز انسان می شود و تمام گروه های سلولی مختلف تشکیل دهنده اعضای بدن را مسموم می کند و این در حالی است که امیدواری که نقطه مقابل ناامیدی است، باعث توانمند سازی فرد و حفظ ذخایر انرژی او می شود. امید دادن به بیمار باعث می شود که به مساله خود با دید متفاوتی نگاه کند، تعادل روانی خود را بازیابی کند و فضای متفاوتی را ایجاد کند. پیوند غیر قابل مشاهده میان پزشک و بیمار، عرصه را برای همکاری مشترک فراهم می سازد. پزشک و بیمار در یک سطح قرار دارند و هیچ سلسله مراتبی میان آن ها وجود ندارد. وقتی که آنها با بودن در کنار یکدیگر به یک وحدت جمعی می رسند، جهش بزرگی برای شفای بیمار حاصل می شود. آنها با یکدیگر آمیخته می شوند و با همگام سازی سیستم های عصبی یکدیگر، فضای رابطه ای فشرده ای را ایجاد می کنند. تجربه یکی شدن پزشک و بیمار به شفای بیماری کمک بزرگی می کند. این درهم تنیدگی کوانتومی باعث افزایش انعطاف پذیری عصبی خواهد شد. بنابراین، کارشناسان سلامت نباید با ساختن دیوار فخرفروشی نامشهود، مانعی را برای خود ایجاد کنند. ما باید از معجزه تحول آفرین با هم بودن استقبال کنیم و از طریق چشمان بیمار خود به جهان نگاه کنیم. ما باید از مداخله تجزیه گرایانه از طریق دارو و عمل جراحی به سمت رویکرد ترکیبی کوانتومی در جهت سلامتی حرکت کنیم و با انگیزه امیدواری و آگاهی از هوش خود، دامنه درک توانایی های سلولی خود را افزایش دهیم و به جای بی توجهی به بیماران خود، آنها را توانمند سازیم و شریک خود قرار دهیم. همه ما می توانیم از معجزه کوانتومی برخوردار شویم. کافی است جرات کنیم که بیدار شویم و اجازه دهیم که هوشیاری ناقص ما از سطح هوشیاری یک انسان خردمند به سطح هوشیاری روح الهی تحول پیدا کند. شما از توانایی بزرگ شدن و شکوفایی استعدادهای بی کران خود برخوردار هستید. خود را کوچک نسازید. با تغییر طرز تفکر و تعریف دوباره آگاهی خود، مغز خود را بازسازی کنید. راه بهتری هم برای زندگی کردن وجود دارد.

## شفای کوانتومی، زندگی کوانتومی

شفای کوانتومی ایده ساده ای است که دارای نتایج عمیقی می باشد. بدن شما می داند که چگونه تعادل از دست رفته خود را جبران کند و در مقابل بیماری ها تعادل خود را حفظ کند، زیرا ذهن شما از هوش بی کرانی برخوردار می باشد. بنابراین، شفای حقیقی منجر به بازگشت شما به منبع هستی خواهد شد و این یک امر موقتی نیست. علاوه بر این، فراموش نکنید که بیماری به نوبه خود یک مسیر است که درس های زیادی به شما می دهد و فرصت بزرگی جهت رسیدن شما به یکپارچگی می باشد. بیماری سرشار از معناست و فرصت بزرگی را برای یگانگی با خالق هستی فراهم می سازد. شما در مسیر شفای کوانتومی خود با عوامل مختلفی آشنا می شوید که به شکل گیری شخصیت نهایی شما به عنوان یک موجود روحانی که قادر به فعال سازی هوشیاری خود برای شفا پیدا کردن و دسترسی به لایه های عمیقتر شخصیتی با پرورش ذهن هوشیار خود می باشد، کمک می کنند. به گفته دکتر پاول دروین جامعه ما به دنبال پیدا کردن روش های شفای بیماران از طریق راهکارها و اعتقادات همه جانبه می باشد. مدل شفای کوانتومی به افراد مختلف به عنوان شخصیت های غیر قابل مقایسه و غیر قابل تقلید، نگاه می کند. بنابر این، پزشکان غربی جهت تسهیل در مراقبت همه جانبه از بیماران و شفای روحانی آنها از طریق بالابردن هوشیاری آنها به یک فرکانس انرژی روانی بالاتر باید به تفاوت های فردی افراد توجه کنند. روش شفای کوانتومی باعث آگاهی شما از ماهیت حقیقی خودتان می شود و باعث ایجاد انعطاف پذیری در هوشیاری شما می شود. اگرچه شما در دنیای مادی اتمی تجلی کرده اید، آفرینش شما در یک دنیای با فرکانس انرژی روانی بالاتر که غیر اتمی است، اتفاق افتاده است. استعدادهای بالقوه بی کران شما در فاصله میان دنیای اتمی (با حرکات مختصر انرژی) و دنیای غیر اتمی (خود توسعه یافته شما) محقق خواهد شد. شما به طور همزمان هم آلفا (فیزیکی) و هم امگا (بی نهایت) هستید. همانطور که قبلا گفتم، شفا یافتن یک مفهوم علمی و حاصل از تغییر انرژی است و فقط خودتان می توانید آن را ایجاد کنید. دیگران



ممکن است باعث تسهیل بخشیدن به این تغییر انرژی شوند، اما فقط خودتان می توانید این تغییر را در درون خود ایجاد کنید. شعر هرمان هسه اشاره به نمونه ای از توانمندسازی شخصی ما دارد: " همه چیز در درون شما وجود دارد. من نمی توانم به شما چیزی را دهم که تاکنون در درون خودتان وجود نداشته است. من فقط می توانم به شما کمک کنم تا دنیای شخصی خودتان را آشکار سازید." بنابراین، سلامتی و بیماری فرایندهای فعال شده در ذهن شما هستند. سلامتی حاصل یک ذهن سازگار و بیماری حاصل یک ذهن ناسازگار است. درک این موضوع منجر به ایجاد مسئولیت ها و فرصت های ضمنی برایتان خواهد شد. وقتی که شما در فرایند سلامتی شخصی خودتان مشارکت می کنید، بدون اینکه متوجه شوید، می توانید بیماری شخصی خود را بر طرف کنید. پیپر تیلهارد چاردین، کشیش دانشمندی که نقش مهمی در تکامل روحی من داشته است و در عین احترام قائل شدن برای دنیای مادی، از جنبه روحانی خود غافل نمی شد، به ما یاد می دهد که: " بیماری هایی که ما از آنها رنج می بریم، ریشه در مبانی فکری ما دارند." او پس از تاکید بر اهمیت اتصال ما به خالق هستی، در مورد دشواری تفکر خلاقانه به جای تفکر جمعی بحث کرد. همچنین، پاراماهاانسا یوگاناندا در کتاب خود به ما یاد می دهد که: " هر چیزی که ذهن ما باور شدید به تحقق آن را دارد، فوراً به وقوع خواهد پیوست." ترزه نومن، عارف کاتولیک آلمانی نمونه ای از قدرت بالای ذهن خود را با شفا بخشیدن فوری به بیماری های کوری و آپاندیس خود به نمایش گذاشت. او سی و پنج سال از عمر خود را بدون خوردن غذا و آب زندگی کرد. او خود را در معرض ارزیابی ها و مراقبت های پزشکی بسیار جدی قرار داد و حتی یک لحظه از روز و شب را تنها نبود تا به مطالعه یافته های تحقیقاتی پزشکی معتبر بپردازد. وزن و نمونه خون او به طور دوره ای بررسی می شد و با وجود دست برداشتن او از نوشیدن آب، هیچ علائمی از کم آبی در بدن او مشاهده نمی شد. به جز در چند روز اول که زخم های بدن او باز بود، هیچ گونه علائمی از کاهش وزن در او مشاهده نشد و وزن از دست رفته او به سرعت بازیابی شد. آزمایش ها با قاطعیت نشان می داد که این خانم با وجود خودداری از خوردن یا آشامیدن به مدت طولانی به واسطه انرژی حاصل از افکار، پرانا، جریان هوا و نور خورشید حفظ شده بود و هر چیزی که به آن نیاز

داشت را با انرژی درونی خویش تحقق می بخشید. پراهلاد جانی هندی نیز از سال ۱۹۴۰ بدون خوردن غذا و آب و با انرژی حاصل از جریان هوا زندگی می کرد. او که در سال ۲۰۲۰ فوت کرد، ادعا می کرد که با انرژی ایزدبانوی خود حفظ شده بود. تا اینکه او در یک بیمارستان بستری شد و تحت نظارت پزشکی و مراقبت های بیست و چهار ساعته قرار گرفت. وضعیت سلامتی او دائماً توسط کارشناسان پزشکی بررسی می شد و او دائماً تحت نظر بود. بررسی ها نشان می داد که او با وجود خودداری از خوردن یا آشامیدن به مدت طولانی، انرژی و توانایی های ذهنی خود را از دست نداده بود. اکنون، تعداد قابل توجهی از افراد در جهان وجود دارند که بدون شک باور دارند که با انرژی حاصل از پرانا، جریان هوا و نور خورشید می توانند به زندگی خود ادامه دهند. این افراد معتقدند که نیروی حیاتی موجود در درون و بیرون آنها قادر به تغذیه تمام سلول های بدن آنها می باشد. این افراد قبل از هر کاری باید اقدام به گشایش مراکز انرژی روانی پارانای خود کنند. این کار نیاز به بیداری روحانی پیشرفته ای دارد و من انرژی گرفتن از جریان هوا را بدون آمادگی و نظارت گسترده به شما توصیه نمی کنم، زیرا منجر به مرگ برخی افراد شده و به تکامل روحانی انسان کمکی نمی کند. همچنین، برای اینکه آماده انجام این تمرین شوید، باید تمرینات آماده سازی قابل توجهی را انجام دهید. با این حال، همه این تلاش ها نشان دهنده قدرت بالای ذهن ما و توانایی ما برای زندگی کردن انحصاری با سیستم انرژی نامحسوس خودمان می باشد. برای درک بهتر علم زندگی کوانتومی، نگاه مختصری به برخی از اصول و خواص فیزیکی انرژی خواهیم داشت. علاوه بر این، هرچه میزان درک خود از انرژی اتمی را افزایش دهید، به درک بیشتری از خودتان خواهید رسید. درک انرژی اتمی یک چیز و استفاده از آن چیز دیگری می باشد. اصولاً، همه مواد از اتم ها و اتم ها نیز از ذرات کوچکی ساخته می شوند. طبق نظریه فیزیک کوانتومی، اجزای تشکیل دهنده همه ذرات یک اتم مشابه با یکدیگر است. هر چند که تجسم یا درک این موضوع مشکل است، از لحاظ ریاضی می توان درستی آن را ثابت کرد. جهان و هر چیز دیگر موجود در آن از جنس ماده است. با این حال، هیچ اطلاعاتی در مورد ماده به جز اینکه از طریق منبع انرژی هوشیاری جهان هستی شکل گرفته است، وجود ندارد. بدن فیزیکی ما که شامل مجموعه ای از پروتون

ها و الکترون ها می باشد، شبیه خودرویی است که از هوش کافی برای ذخیره سازی آنچه که راننده (منبع هوشیاری جهان هستی) به او دستور می دهد، برخوردار نیست و فقط از دستورات راننده پیروی می کند. ذرات تشکیل دهنده یک اتم مشابه یکدیگر هستند و فقط تعداد آنها در هر اتم فرق می کند. به عنوان مثال، بدن شما مانند بدن یک پروانه از اتم ها ساخته شده است و فقط تعداد ذرات موجود در داخل اتم های آنها با هم فرق می کند. الگوهای اولیه آنها مشابه با یکدیگر است و فقط ساختار انرژی آنها با هم فرق می کند. شعر مشهور ویلیام بلیکس به طور ضمنی به ایده شامل شدن کل جهان در یک ذره اشاره می کند: برای مشاهده کل جهان در دانه های ریز یک شن و مشاهده بهشت در یک گل جنگلی، بی کرانی و ابدیت را به مدت کوتاهی در کف دستان خود قرار دهید. اتم ها واحدهای نهایی تشکیل دهنده وجود شما هستند. اتم ها با وجود اینکه ساختار مرتبط با جسم فیزیکی بعد سومی شما هستند، قدرت باززایی خود را از بعدهای چهارم و پنجم دریافت می کنند. ابعاد چهارم و پنجم انتقال دهنده هستند، در حالیکه جسم فیزیکی شما یک دریافت کننده است. شما می توانید انتقال اطلاعات بین انتقال دهنده ها و دریافت کننده را با افکار منفی خود یا آسیب رساندن روحی یا فیزیکی به اجزای تشکیل دهنده اتم ها قطع کنید. هرچه اتم های شما محدودتر شوند، جنبش آنها به اطراف بیشتر می شود. آنها در برابر محدود شدن مقاومت می کنند. وقتی که اتم ها به یکدیگر برخورد می کنند، انرژی حاصل از دو اتم برخورد کننده به یکدیگر منجر به ایجاد ذراتی می شود که با توزیع مجدد خود، الگوی جدیدی را شکل می دهند. این ذرات که به عنوان پروتون ها ( بار مثبت)، الکترون ها و نوترون ها (بار منفی) شناخته می شوند، به مدت کوتاهی زندگی می کنند و پس از تجزیه شدن به ذرات زیراتمی دیگری تغییر شکل پیدا می کنند. آنها از انرژی ایجاد می شوند و به انرژی ختم می شوند. انرژی از بین نمی رود، بلکه از صورتی به صورت دیگر تبدیل می شود. از آنجایی که فکر نیز گونه ای از انرژی است و انرژی همواره وجود داشته و خواهد داشت، افکار نیز همواره وجود داشته اند. وقتی که افکار شما وارد سطح هوشیاری تان می شوند، به عنوان یک موج سینوسی با فرکانس انرژی مشخص که باعث نوسان انرژی در سراسر بدنتان می شوند، ثبت خواهند شد. هرچه فرکانس موج انرژی شما بالاتر

باشد، دارای فراز و نشیب های بیشتری خواهد بود. موج های دارای فرکانس انرژی پایینتر به شکل یک موج مسطح ظاهر می شوند. شما نیز می توانید تغییرات انرژی ناشی از انجام تمرینات ریکی را در بدن خود احساس کنید. وقتی که افکار خود را از روی عمد متمرکز می کنید، اتم ها در واکنش به محدود شدن خود به حرکت در می آیند و به سطح آگاهی نزدیک تر می شوند. به این ترتیب، اتم های وجود شما بسیار برانگیخته می شوند و فرکانس یا تعداد موج های انرژی ایجاد شده در ثانیه افزایش پیدا می کند. اکنون، می توانید با سطح فرکانس انرژی بالاتری کار کنید. اما، وقتی که ناخودآگاه به چیزی فکر می کنید، در یک فاصله زمانی، فرکانس موج سینوسی شما کاهش می یابد، زیرا تمرکز و برانگیختگی اتم ها کاهش خواهد یافت. تمام موج های دور یا نزدیک، دارای فاصله زمانی مشابهی هستند و فقط نوسانات انرژی آنها با یکدیگر فرق می کند. وقتی که شما دارای دو موج هستید که دارای فرکانس، جهت و فراز و نشیب یکسانی هستند، اصطلاحاً در وضعیت هم فازی موج ها قرار دارید. دامنه نوسان دو موج هم فاز بالاتر از یک موج واحد است، زیرا آنها دارای اطلاعات بیشتری هستند و از انرژی و توان بیشتری برای دستیابی به اهداف مشترک خود برخوردار هستند. فرایند هم فازی موج های سینوسی، چشم اندازی از آنچه که در پشت پرده درهم تنیدگی کوانتومی اتفاق می افتد را به شما ارائه می دهد. به این نکته توجه داشته باشید که وقتی شما دارای افکار مثبتی هستید و آن را مایه رشد خود قرار می دهید یا تمرینات مراقبه را با شریکی انجام می دهید که دارای اهدافی مشابه با شما می باشد، قدرت زیادی پیدا خواهید کرد. اما، وقتی که شما دائماً تصمیم خود را عوض می کنید یا اهداف شما در تضاد با اهداف شریکتان می باشد، دامنه نوسان موج ترکیبی حاصله به صفر خواهد رسید که در واقع کمتر از دامنه نوسان قبلی هر یک از موج ها خواهد بود. در واقع، این اقدام شما که در علم فیزیک به عنوان "مداخله جویی مخرب" شناخته می شود، باعث از بین رفتن انرژی هر دو طرف خواهد شد. در زندگی کوانتومی، به این اقدامات منفی اصطلاحاً "دوگانگی مقابله جویانه" گفته می شود، زیرا شما یا همکاران با افکار یا اقدامات مقابله جویانه خود، انرژی زیادی را از دست خواهید داد. شما همواره مجبور می شوید که کار خود را از نو شروع کنید، زیرا افکار مقابله جویانه شریکتان باعث ایجاد اختلال

در گردش انرژی از طریق مدارهای ذهن‌تان خواهد شد. قطع شدن مدار ذهن شما باعث توقف گردش روان جریان انرژی در سراسر وجودتان خواهد شد. اکنون به بررسی پیامدهای این موضوع در زندگی می‌پردازیم. برخی از افکار یا تجارب تکراری خاص موجود در زندگی منجر به انباشت انرژی در ذهن‌تان خواهد شد. اگر این افکار و خصوصاً افکار منفی خود را رها نکنیم، با انرژی ایستایی مواجه خواهیم شد که در وجودمان محبوس شده و در نهایت منجر به ابتلای ما به بیماری‌های فیزیکی یا روانی خواهد شد. برای آزادسازی این انرژی راکد انباشته شده، نیاز به انجام تمرینات مراقبه، ریکی، روان‌درمانی یا ورزش کردن خواهیم داشت. اگر این انرژی ایستا و ساکن به قدری در وجودمان انباشته شود که به تعادل روانی ما آسیب رساند، زمینه‌های لازم برای ابتلای ما به بیماری‌های سرطان، روان‌پریشی یا افسردگی فراهم خواهد شد. ممکن است شما هم با وضعیتی مواجه شده باشید که عشق بسیار زیادی را برای توزیع کردن میان دیگران در قلب خود دارید، ولی به نظر می‌رسد که نمی‌توانید مجرایی را برای خروج آن پیدا کنید. ممکن است بگویید که عشق چیز خوبی است، اما اگر مجرایی برای خروج این همه عشق نداشته باشید، انباشت آن ممکن است انرژی راکدی را در شما ایجاد کند. با این حال، هر اقدام عاشقانه‌ای باعث آزاد شدن انرژی مسدود شده در اتم‌های بدن شما خواهد شد. از خود راضی نباشید و تمرکز خود را متوجه بیرون کنید و در جهت خدمت‌رسانی به هم‌نوعان خود قدم بردارید. خدمات فداکارانه خود را بدون تبعیض قائل شدن، به همه ارائه کنید. من با خود پیمان بسته‌ام که در زندگی خود، به دیگران خدمت کنم. برای خدمت به دیگران شروع به انجام کارهای داوطلبانه کنید یا در پروژه‌های جمعی مشارکت کنید. شما با انجام تمرینات ریکی می‌توانید انرژی شفا بخش خود را از راه دور به دیگران منتقل کنید و با این کار، بخشی از عشق خود را تخلیه کنید. برای سهمیم ساختن دیگران از عشق خود، تمرینات مراقبه را امتحان کنید. برای انجام این کار، انرژی خود را از مرکز انرژی روانی (چاکرای) ریشه که چاکرای واقع در انتهای ستون فقرات شما می‌باشد، به سمت چاکرای ساهاسرارا که چاکرای واقع در فرق سر شما می‌باشد، بالا بیاورید و سپس، آن را وارد چاکرای قلب خود کرده و آن را به سمت هدف خود هدایت کنید. سازمان ریاضیات قلب پس از تحقیقات گسترده، اعلام کرد که انرژی موجود

در قلب انسان با سرعت ۱۳۸۰۰۰ مایل بر ثانیه حرکت می کند و هرگز متوقف نمی شود. فاصله مکانی، مانع از شفای بیماری ها از راه دور نخواهد شد. عشق قابل تبدیل شدن است و علم فیزیک نشان می دهد که زندگی را فقط از لحاظ وابستگی ها می توان درک کرد. زندگی کردن در انزوا معنی ندارد و تغییر شکل اتم ها به تنهایی و بدون وابستگی به اتم های دیگر اتفاق نمی افتد. عمارت روح شما با آجر روابطی ساخته شده است که دیگران برای استفاده کردن در اختیار شما قرار داده اند. اگر عاشق نشوید، هلاک خواهید شد. عظمت زندگی را فقط از طریق احساسات عمیق و تجربه گسترده خود می توان درک کرد. الهام بخشی عشق در وجود ما از طریق امید به جاودانگی صورت گرفته است، اما برای زنده و فعال نگهداشتن آن به تلاش های مهملکی نیاز است. برای این کار باید وفاداری نسبت به نیازهای خود را با وفاداری نسبت به رفع نیازهای کل بشریت عوض کنید. با فراتر رفتن از نیازهای خودتان به نیروی الکترومغناطیسی انسانیت متصل شوید و به گفته سوامی سای پرماناندا<sup>۳۲</sup>: "تمرین عشق ورزی را آنقدر ادامه دهید تا به یاد بیاورید که عاشق خودتان نیز هستید." هری استک سولیوان<sup>۳۳</sup>، روانپزشک مشهور در جهان تعریف زیبایی از عشق را بیان کرده است. به طور خلاصه، او می گوید که عشق حقیقی وقتی اتفاق می افتد که نیازهای طرف مقابل به اندازه نیازهای شخصی خودتان برایتان مهم باشد. در عشق هیچ سلسله مراتبی وجود ندارد. وقتی که شما عاشق کسی می شوید، به رشد او اهمیت می دهید و به آن شخص فرصت می دهید تا استعدادهای خود را تحقق بخشد. عشق چیزی است که به تدریج شکل می گیرد و با مطالبه گری جور در نمی آید. فشار آوردن به طرف مقابل برای انجام کاری که از او می خواهید انجام دهد، منجر به گسترش هوشیاری شما نخواهد شد. فشار آوردن، محکم چسبیدن و تملک گرایی باعث کاهش انرژی روحانی شما می شوند. حتی وقتی که طرف مقابل از روی اجبار آنچه که از او خواسته اید را انجام می دهد، در درون خود احساس شرمندگی خواهد کرد. پیروزی شما با شکست خوردن روحتان همراه خواهد

---

<sup>32</sup> Swami Sai Premananda

<sup>33</sup> Harry Stack Sullivan

بود. وقتی که رابطه شما با خودتان خوب و دوستانه است، حسن نیت بیشتری را نسبت به دیگران نشان خواهید داد. بر عکس، تا زمانی که به کنترل کردن دیگران ادامه می دهید، عاشق نخواهید شد. انتظارات خود را کاهش دهید و بیش از حد سخت گیر و قاطع نباشید. در غیر این صورت، تنها خواهید ماند و از لحاظ روانی آسیب خواهید دید و به شکل بی رحمانه ای دچار خلاء های روحی خواهید شد. در عوض، وقتی که یک فرایند جریان پیدا کرد و شکل گرفت، قدری دورتر بایستید و اجازه دهید که آن فرایند مسیر خود را دنبال کند. وقتی که هیچ انتظاری از دیگران ندارید، با آنها در صلح خواهید بود. عشق در نتیجه سکوت و پاکی دل خواهد شد. عشق تنها چیزی است که اهمیت دارد. عشق فقط یک پدیده استثنایی و شخصی نیست، بلکه حالتی از فرکانس انرژی مطلق و نامحدود الهی است که هر انسانی در حین تجارب خود می تواند به آن دسترسی پیدا کند. تمایل به عشق دنیا یکی از وجوه اجتناب ناپذیر بلوغ روحانی ما انسان ها می باشد. عشق را نباید فقط در فکر کردن تجربه کرد، بلکه باید آن را در عمل و در تلاش برای یکی شدن با دیگران از خود نشان داد. بنابراین، تجربه عشق در عمل، نشان دهنده درک بالای ما انسان ها از اصول فیزیک میان بعدی، واقعیت مرگ و زندگی و اهمیت تغییر دیدگاه های منفی القا شده در ذهن ناخودآگاه ما در خصوص نادرستی یک باور خاص می باشد. عشق ورزیدن ما یک اقدام بی زمان است که در آن، زمان به حالت خطی نمی باشد. عشق به عنوان سرچشمه روحیه خلاق ما شناخته می شود که ما را به روحیه بی کران خالق هستی متصل می کند. اگر عاشق نباشید، در یک باتلاق شنی گرفتار خواهید شد. راه نجات شما در عاشق شدن می باشد. عشق دارای محدودیت مکانی و زمانی نمی باشد. قالب شخصیتی شما در هر اقدام عاشقانه ای شکل می گیرد. عاشق هوشیاری خود شوید. هر فکری که می کنید، با رشد و تکامل شما در ارتباط می باشد. هر فکری که می کنید، بازتابی از جنبه روحانی و فرکانس بالاتر شما می باشد. ذهن شما بخشی از جنبه روحانی تان می باشد که در بعد بالاتری از مغز شما زندگی می کند. حواس پنجگانه جسمانی، منابع تامین کننده محتویات ذهن روحانی شما هستند. بنابراین، آنچه که باعث ساخته شدن یا خراب شدن شما می شود، افکارتان هستند. افکاری که امروز دارید، باعث غنی تر شدن یا فقیرتر شدن زندگی فعلی شما می

شوند. شما مدیر ، قالب گر، سازنده و شکل دهنده روح خود هستید که آثار آن در سلامتی روحی شما منعکس خواهد شد. شما در درون خود از قدرت تحول آفرینی و باز زاینده‌گی لازم برای تبدیل شدن به آنچه که می خواهید باشید، برخوردار هستید. شرایط فعلی شما برخاسته از افکاری است که به طور مخفیانه در خود پرورش داده اید. شما در زندگی خود، جذب آنچه که هستید، می شوید، نه آنچه که می خواهید باشید. به اطراف خود نگاه کنید و ببینید که چه نوع افرادی را به سمت خود جذب کرده اید. اگر افرادی که می بینید را دوست ندارید، افکار خود را تغییر دهید تا زندگی شما تغییر کند. شبیه افرادی شوید که می خواهید به سمت خود جذب کنید. وقتی که اسیر یک فکر منفی می شوید که می خواهد شما را قربانی کند، به فکر منفی خود بگویید که شخصیت شما عوض شده و دیگر نیازی به آن ندارید و آن را نمی خواهید. به فکر منفی خود بگویید که محتویات آن با شخصیت حقیقی جدید شما که سرشار از روحیه است، سازگاری ندارد. به این نکته توجه داشته باشید که بدن شما همواره پاسخگوی افکار شما می باشد. با افکار جدید خود و پذیرش اطلاعات جدیدی که باعث افزایش آگاهی شما می شوند، الگوهای قدیمی را بشکنید و آنها را از نو ایجاد کنید و شاهد جهش رو به جلوی خود باشید.

## ستون فقرات نا محسوس روحانی

مراکز انرژی روانی ( چاکرا) همان مراکز دایره ای نورانی شارژ شده ای هستند که در بدن های نامحسوس شما قرار دارند و با هفت غده درون ریز اصلی در یک راستا قرار دارند و وظیفه کنترل و نظارت بر جسم فیزیکی شما را به عهده دارند. وقتی که چاکراها در حالت تعادل قرار دارند، سرشار از نیروی زندگی می باشند. دانشمندان غربی اخیرا علاقه بیشتری به این گرداب های انرژی پیدا کرده اند. چاکراها که محل تمرکز میدان های انرژی منسجم شما می باشند، یکی از سیستم های بدن انرژی هستند که وظیفه تغذیه اعضای بدن شما را در منبع خود بر عهده دارند. آنها در راستای یک خط عمودی گسترش یافته از بالا به پایین در ستون فقرات بدن



شما واقع شده اند و از فرق سر تا دنبالچه واقع در انتهای ستون فقرات شما را پوشش می دهند. این مراکز انرژی روانی (چاکراها) به عنوان ستون فقرات نامحسوس درونی شما محسوب می شوند و شما برای یادگیری چگونگی برقراری ارتباط با بدن خود می توانید از این تکانه های انرژی نامحسوس مقدس، الگو برداری کنید. آنها در حال جنب و جوش برای خارج شدن از درون بدن شما به سمت بیرون هستند و این اطلاعات را از طریق پوست شما به اطراف بدنتان پخش می کنند و منجر به گردش پایان ناپذیر انرژی می شوند. چاکراها همچنین به عنوان اعضای کمک کننده به ادراک غیبی شناخته می شوند، خصوصاً چاکرای آجنا یا چشم سوم شما که ششمین چاکرا بوده و در وسط پیشانی واقع شده است. شما با افزایش اطلاعات خود در مورد هر یک از چاکراها به سمت جایگاه الهی صعود خواهید کرد. آشنایی با هر یک از چاکراها منجر به اصلاح درک شما از قدرت روحانی خود خواهد شد. ارزش قائل نشدن برای روح خود منجر به تضعیف چاکراها و بدن شما خواهد شد. سوخت لازم برای تقویت بدن شما فقط از طریق این مراکز انرژی و نه هر منبع دیگری تامین خواهد شد. برای ایجاد انگیزه لازم برای صعود به جایگاه الهی منتظر وقوع یک زمین لرزه نباشید. فقط کافی است که به ندای درونی خود که پیام نجات دهنده شما و برخاسته از چاکراهای شماست، گوش دهید. چاکراها دروازه ورود به دنیای درونی شما می باشند. بنابراین، با تنفس عمیق خود، سلامتی، روحیه و قدرت را وارد چاکراهای خود کنید. انرژی از طریق چاکراهای واقع در ریشه و فرق سر وارد بدن شما می شود. پنج چاکرای مهم دیگر نیز بین این دو چاکرا وجود دارد. همچنان که با افزایش شناخت خود از چاکراها به سمت جایگاه الهی صعود می کنید، قدرت روحانی و شخصی شما نیز افزایش می یابد. وظیفه چاکراها این است که انرژی را از نواحی دارای ابعاد بالاتر دریافت کنند و آن را وارد سیستم هورمونی و غده ای شما کنند. آثار این انتقال انرژی در بدن فیزیکی شما منعکس خواهد شد. تحلیل رفتن انرژی در هر یک از این چاکراها منجر به بیماری خواهد شد. آثار ناشی از تحلیل رفتن انرژی در هر یک از این چاکراها به صورت آسیبی در بدن فیزیکی ظاهر خواهد شد. به عنوان مثال، آسیب ناشی از تحلیل رفتن انرژی در گلوی شما که محل استقرار چاکرای پنجم می باشد، به صورت پر کاری یا کم کاری تیروئید ظاهر خواهد شد.

تحقیقات قابل توجهی در این زمینه انجام شده است که از وجود سیستم چاکرا در گلوئی انسان پشتیبانی می کند. شما با افزایش توسعه و پیشرفت در هوشیاری خود، قادر خواهید بود که میزان انرژی دلخواه خود را از طریق چاکراها انتقال دهید. چاکراها بخشی از طیف الکترومغناطیسی انرژی هستند که دارای فرکانس های مختلف بوده و صعود روحانی شما به نواحی بالاتر ستون فقراتتان منجر به افزایش فرکانس آنها خواهد شد. کل هفت چاکرای شما به عنوان یک سیستم کامل از طریق نادی ها یا کانال های پرانیک ( نخ های ریز انرژی نامحسوس که یک گذرگاه ایجاد می کنند) به سوشومنا (مهمترین نادی در بدن پرانیک) متصل شده اند. نادی ها شبکه گسترده ای از کانال ها هستند که تعداد آنها در مجموع به حدود ۷۲۰۰۰ عدد می رسد. آنها در داخل سیستم عصبی شما به هم بافته شده اند. سوشومناها بین فرق سر و استخوان تشکیل دهنده لگن خاصره شما قرار دارند و در امتداد محور مرکزی ستون فقرات شما حرکت می کنند. سوشومنا که نمادی از هوشیاری است، باعث اتصال کلیه چاکراها به یکدیگر می شود و با سیستم عصبی مرکزی فیزیکی شما در ارتباط است. در طرف راست سوشومنا (بخش مردانه) کانال پینگالا قرار دارد که روی نیمکره چپ مغز و طرف راست بدن شما اثر می گذارد و حامل انرژی خورشیدی و گرمای بسیار زیادی برای گرم کردن بدنتان می باشد و با سیستم عصبی سمپاتیک شما در ارتباط است و پر از انگیزه و حرکت می باشد. کانال پینگالا از طرف راست چاکرای ریشه شروع می شود و به حفره بینی سمت راست شما منتهی می شود. در طرف چپ سوشومنا (بخش زنانه) کانال آیدا قرار دارد که روی نیمکره راست مغز و طرف چپ بدن شما اثر می گذارد و انرژی قمری خنک و آرام کننده ای را برای شما فراهم می سازد. کانال آیدا از طرف چپ چاکرای ریشه شروع می شود و به حفره بینی سمت چپ شما منتهی می شود. کانال های آیدا و پینگالا مانند یک مار بزرگ که به صورت مارپیچی از بین چاکراها عبور می کند، از طریق سوشومنا به دور نخاع شما حلقه می زنند و به بینی شما که ششمین چاکرا است، برخورد می کنند. انرژی زندگی در سوشومنا متمرکز می شود. کانال آیدا نمادی از ماه منفی زنانه طرف چپ سوشومنا است و کانال پینگالا نمادی از خورشید مثبت مردانه طرف راست سوشومنا می باشد. کانال های آیدا و پینگالا کنترل کننده دستگاه عصبی

خودکار هستند و سوشومنا کنترل کننده دستگاه عصبی مرکزی می باشد. " تنفس یکی در میان از حفره های بینی " یکی از راه های ایجاد تعادل میان دو طرف بدن و نیمکره های مغز می باشد که حداقل به مدت سی و پنج سال در حال اجرای آن هستیم. این تمرینات منجر به ایجاد تعادل و نظم در عرصه زندگی شما خواهند شد. ابتدا، عمل بازدم را از طریق هر دو حفره بینی خود به مدت چندین بار انجام دهید. سپس، حفره راست بینی خود را با انگشت شست فشار دهید و با حفره چپ بینی خود نفس بکشید. این عمل باعث فعال شدن کانال آیدا می شود و انرژی را از سطح زمین تا ستون فقرات شما بالا می آورد. به مدت یک لحظه، هر دو حفره بینی خود را فشار دهید و چشمان خود را تا بین ابروهای خود بالا بیاورید. به مدت یک لحظه، چشمان خود را در این وضعیت نگه دارید. سپس، عمل بازدم را انجام دهید و پایین آمدن انرژی نامحسوس از بالای ستون فقرات خود را تصور کنید. سپس، با حفره راست بینی خود نفس بکشید. این عمل باعث فعال شدن کانال پینگالا می شود. پس از نفس کشیدن، حفره راست بینی خود را فشار دهید. برای سازگار شدن با انرژی روحانی محض، وضعیت خود را حفظ کنید و نگاه رو به بالای خود را متوجه فاصله بین ابروهای خود کنید. سپس، به مدت چندین بار، عملیات بازدم را از طریق هر دو حفره بینی خود انجام دهید و با این کار، کانال مرکزی سوشومنا را فعال کنید و انرژی روحانی محض را از تمام چاکراهای خود خارج کنید. برای سازگار ساختن کل بدن خود با این تمرینات، مراحل مختلف آن را تکرار کنید. برای اینکه گیج نشوید، در دو دقیقه اول، فقط تمرینات متعادل کننده را انجام دهید. پس از کسب تجربه می توانید زمان تمرینات را به میل خود افزایش دهید تا هم آرام شوید و هم انرژی خود را افزایش دهید. من علاقه زیادی به اجرای تمرینات " تنفس یکی در میان از حفره های بینی " در هنگام انجام سفرهای هوایی را دارم و این تمرینات باعث ایجاد سریع تعادل در بدنم می شوند. اگر برای خوابیدن مشکل دارید، تمرینات تنفس از حفره چپ بینی را برای فعال سازی کانال آرام بخش آیدا و نیمکره راست خود انجام دهید. جلوی حفره راست بینی خود را بگیرید تا مانع از فعال سازی کانال پینگالا شوید. نیمکره چپ مغز خود را از کار بیندازید و کانال آرام بخش آیدا و نیمکره راست مغز خود را فعال کنید. اکنون قادر به مهار کردن انرژی

حیاتی بدن خود خواهید بود. دفعه دیگری که احساس خستگی کردید، به جای نوشیدن یک فنجان قهوه به اجرای تمرینات تنفس یکی در میان از حفره های بینی پردازید. این تمرینات موثر خواهند بود و باید آنها را امتحان کنید. هفت چاکرای اصلی وجود دارد. هفتمین چاکرا به عنوان چاکرای فرق سر (سahasrara) شناخته می شود که در بالای جمجمه قرار دارد. ششمین چاکرا (آجنا) بین ابروها قرار دارد و جایگاه آن دقیقا در بالای چشمان و در وسط پیشانی می باشد. پنجمین چاکرا (ویشودها) دور گلو را احاطه کرده است. چهارمین چاکرا (هریدایا) که چاکرای قلب نامیده می شود، در پشت استخوان جناغ سینه قرار دارد. سومین چاکرا (مانیپورا) همان چاکرای شبکه عصبی پشت معده است که بین استخوان جناغ سینه و ناف شکم قرار دارد. دومین چاکرا (سوادیستانا) که وابسته به استخوان خاجی می باشد، دو اینچ پایین تر از ناف قرار دارد. اولین چاکرا (مولادهارا) که چاکرای ریشه نامیده می شود، در کشاله ران و بین دنبالچه و استخوان شرمگاهی قرار دارد. این هفت چاکرا تشکیل دهنده ستون فقرات روحانی در بدن شما هستند که انرژی الهی و پرانا (نیروی زندگی) از طریق آنها عبور می کند. پرانا همان نیروی زندگی شما است و از هر ساز و کار نامحسوس در بدن شما حمایت می کند. فعالیت چاکراها در سپیده دم و هنگام غروب به حداکثر می رسد و به همین دلیل، بهتر است که تمرینات مراقبه را در این زمان ها انجام دهید. در این زمان ها می توانید خود را با برکت ناشی از ملاقات با خالق هستی شستشو دهید. هرچند که جایگاه چاکراها در ستون فقرات مرکزی شما ثابت است، آن ها هم در جلو و هم در عقب بدن شما قرار دارند و هم بسته و هم باز می شوند و هم منبسط و هم منقبض می شوند. آنها به صورت گروهی کار می کنند و به یکدیگر کمک می کنند. اگر فعالیت یکی از چاکراها متوقف شود، تا زمان بازیابی دوباره توانایی خود، چاکرای دیگری مسئولیت آن را به عهده می گیرد. با این حال، این گسترش وظایف مدت زیادی طول نخواهد کشید، زیرا باعث افزایش استرس تمام چاکراها خواهد شد. وقتی که شما با چاکراهای خود ارتباط برقرار می کنید، باید لایه های پنهان کننده شخصیت واقعی خود را از بدنتان جدا کنید و آنچه که در باطن و اعماق درون شما نهفته است را آشکار سازید تا در نهایت موفق به ملاقات با خدای متعال شوید. وقتی که برقراری ارتباط را چاکراها را از بدن فیزیکی خود

شروع می کنید، در گام بعدی آماده برقراری ارتباط با چاکراهای روحانی نیز خواهید بود. لحظه به لحظه از وضعیت اولین چاکرای خود مطلع شوید و سپس، با حرکت رو به بالا در امتداد ستون فقرات خود به چاکرای واقع در فرق سر خود برسید. از جایی که در آن هستید، شروع کنید، تا به هدف نهایی خود که آشکار شدن احساسات درونی شما از بیرون می باشد، دست پیدا کنید. به این ترتیب، با جغرافیای درون خود، بیشتر آشنا خواهید شد. شناخت شما از خودتان مبتنی بر نگاهی است که دیگران نسبت به شما دارند. اما، آیا نگاه اشتراکی دیگران نسبت به شما با تصویری که از شخصیت خود در ذهنتان دارید، مطابقت می کند؟ درستکاری و شرافت دو ویژگی مهم برای حفظ سلامت و تعادل چاکراها محسوب می شوند. برقراری ارتباط با چاکراها منجر به انتقال شما از آنچه که انجام می دهید به آنچه که هستید می شود، زیرا سلامتی ما با داشتن عزت و شرف معنا پیدا خواهد کرد. چندی پیش، یکی از دوستان جوان درستکار و شریف من که دچار آسیب های عاطفی قابل توجهی شده بود، به من مراجعه کرد. با وجود اینکه بیشتر احساسات شخصی او در آن لحظه حقیقت داشت، برخی از نظرات او تحریف شده بود و با واقعیت حقیقی جور در نمی آمد. او مورد بی توجهی عاطفی همسر خود قرار گرفته بود. تنهایی او باعث شده بود که گزینه های جایگزین دیگری را برای ازدواج در نظر بگیرد. این خانم با وجود ترسی که از پایان دادن به زندگی مشترک و مشکلات مالی حاصل از آن را داشت، نقشه خود را عملی کرد. بلوغ روحی این خانم باعث شد که با وجود مشکلات ناشی از عدم آمادگی برای تجربه یک دوره بسیار تیره در زندگی و پذیرش مشکلات قابل ملاحظه زندگی جدید برای چاکرای قلبش، بتواند مشکلات زیادی را تحمل کند. او در زمان جدایی از همسرش به یاد ویژگی های شخصیتی مثبت او افتاد. به یاد داشته باشید که زندگی هرگز آماده پذیرش قضاوت های ما نمی باشد، زیرا قضاوت کردن نشانه یک خطای روحانی می باشد که به جای دستیابی به موفقیت منجر به شکست ما خواهد شد. با این حال، این خانم با به خطر انداختن شرافت خود از طریق در نظر گرفتن گزینه های دیگر برای ازدواج، از لحاظ عاطفی بسیار بیمار شده بود و به دلیل احساس تقصیر و شرم، کاملاً روان رنجور گشته بود. من از او خواستم که شروع به پاکسازی چاکراهای خود کند، طرز تفکر خود نسبت به زندگی و

گزینه های آن را تغییر دهد، قبل از خوردن صبحانه، گیاهان دارویی خاصی را مصرف کند و در حمام غسل کند. او اکنون متعهد شده است که بیماری خود را درمان کند. من همچنین متوجه شده ام که افزایش قدرت روحی دوستم به او کمک کرد تا در زندگی خود، کمتر تحت تاثیر ازدواج و عقاید سنتی قرار گیرد. وقتی که به گذشته خود فکر می کنیم، می بینیم که بسیاری از دردهای بزرگ ما از عقاید سنتی ناشی شده است. البته، این دردها علاوه بر تهدید کردن ما، فرصتی را برایمان فراهم ساخته اند تا گزینه های جدید و شروع های مجددی را در زندگی خود تجربه کنیم. ما برای جدا شدن از تفکر گروهی به یک انقلاب نیاز داریم. همین انقلاب بود که باعث شد که دوست جوان من در موقعیتی قرار بگیرد تا بتواند روی گزینه های شخصی خود اعمال نفوذ کند و به طرز معناداری بر مرحله بعدی زندگی خود اثر گذارد. ناراحتی او باعث شد که هر بار، قدم کوچکی را برای تغییر زندگی خود بردارد. انقلاب او منجر به کشف و شناسایی توانایی های شخصی و شخصیت درونی او شده بود. ایجاد چنین انقلابی کار ساده ای نبود، زیرا او مجبور به پرورش کودک درون خود بود که بر اثر سال ها سرکوب عاطفی، زخمی شده بود. من می دانستم که روح انسان قادر به عبور از هر محدودیتی می باشد و اگر چنین نیروی پویای بزرگتری باعث تحریک دوست جوانم نمی شد، هیچ اتفاقی در زندگی او نمی افتاد. شانس و حوادث ناخواسته واقعیت ندارد. هیچ چیزی در زندگی به شکل تصادفی اتفاق نمی افتد. دوست جوان من با وجود ناراحتی، پذیرفته بود که تمام وقایع زندگی در زمان های مناسبی شروع می شوند و خاتمه می یابند. همچنین، به یاد زمانی می افتم که برای اولین بار با همسر یکی از شرکای تجاری خود ملاقات کردم. این خانم به گونه ای با من دست داد و خود را به من معرفی کرد که باعث شگفتی من شد. برای مدتی به این فکر می کردم که چرا این خانم از من می خواست که به سرعت از زخم های عاطفی او مطلع شوم و برای تحمل این همه درد از او تقدیر کنم و پاسخ های دلسوزانه به او بدهم. او در ادامه به من گفت که سال های زیادی تحت درمان بوده است و از صحبت های او معلوم بود که نمی خواهد زخم های خود را شفا دهد و با این کار، فقط در پی بازاریابی و تبلیغ خود می باشد. او به خود اجازه داده بود که پول هنگفتی را صرف سرمایه گذاری در زمینه افزایش قدرت ناشی از ابراز دردهای

خود کند. همان شب متوجه شدم که این خانم به جز برانگیختن احساسات دیگران از طریق بازگویی زخم های عاطفی خویش، با الگوهای دیگر تعامل اجتماعی به منظور برقراری ارتباط با دیگران آشنا نمی باشد. به طور اتفاقی از دیگران شنیدم که این خانم عادت کرده است که همین کار را به دفعات فراوان با افراد دیگر نیز انجام دهد و این بازاریابی به سبک زندگی همیشگی و شغل او تبدیل شده است. پس از بررسی ها، معلوم شد که چهار چاکرای پایینی این خانم به شدت از تعادل و توازن خارج شده است و این خانم برای بازیابی روحیه خود نیاز ویژه ای به تقویت چاکرای قلب خود دارد. عشق در غیاب ترس معنی پیدا می کند. عشق و ترس نمی توانند در یک جا زندگی کنند. احساس شما تابع طرزفکرتان می باشد. اگر طرز فکر خود را تغییر دهید، احساس شما نیز تغییر پیدا خواهد کرد. تمرین درونی زیر را با خودتان انجام دهید. اگر احساس خاصی دارید و به آنچه که در آن لحظه احساس می کنید، علاقه ای ندارید، طرز فکر خود نسبت به وضعیت موجود را تغییر دهید و ببینید که چه اتفاقی برای احساس شما می افتد. به عنوان یک تمرین، به سه شیوه متفاوت بیندیشید و ببینید که احساساتتان چقدر سریع تغییر پیدا می کنند. به سرعت یاد خواهید گرفت که افکارتان چگونه منجر به تولید عواطف شما می شوند. به این ترتیب، پیامد انرژی هر فکری که تولید می کنید را خواهید پذیرفت. چاکراها که حاوی درس های مهمی برای زندگی روحانی شما هستند، رنگ های مخصوص خود را دارند و شما با اجرای تمرین های منظم، قادر به مشاهده رنگ های آنها خواهید بود. چاکرای فرق سر به رنگ ارغوانی (یا سفید) است و در طیف امواج فرا بنفش قرار دارد. این رنگ ها دارای فرکانس بسیار بالا و طول موج بسیار کوتاهی هستند و از انرژی و گشتاور بالایی برخوردار هستند. چاکرای پیشانی به رنگ نیلی می باشد و چاکرای گلو به رنگ آبی آسمانی است. چاکرای قلب سبز رنگ است. چاکرای خورشیدی زرد رنگ است. چاکرای وابسته به استخوان خاجی نارنجی رنگ است. چاکرای ریشه به رنگ قرمز است و دارای فرکانس پایین می باشد و در طیف امواج مادون قرمز قرار دارد و دارای طول موج کوتاهی است و از انرژی و گشتاور پایینی برخوردار است. رنگ چاکراها مطابق با رنگ های یک رنگین کمان است و به نظر می رسد که درون شما یک رنگین کمان وجود دارد. از آنجایی که چاکراها دارای فرکانس رنگ

هستند، عده ای از افراد به راحتی می توانند رنگ و سلامتی چاکراها را درک کنند و عده دیگری نمی توانند. علتش این است که امواج مغز ما دارای فرکانس بین ۰ تا ۱۰۰ سیکل در ثانیه (هرتز) است و فرکانس امواج چاکراها بین ۱۰۰ تا ۱۶۰۰ هرتز می باشد. مغز ما طوری آموزش ندیده که چنین فرکانس های بالایی را درک کند. با این حال، با انجام تمرینات مراقبه می توان به درک این فرکانس ها نزدیک تر شد. شما هم در زندگی و فعالیت های روزانه خود ممکن است از مواجهه با رنگ های چاکراها متعجب شده باشید. به یاد داشته ای می افتم که هنگام حضور من و شوهرم در یک جشنواره موسیقی تابستانه برایمان اتفاق افتاد. ما در حال قدم زدن در کنار دریاچه بودیم که ناگهان یک مرغ دریایی در حال پرواز، به ما نزدیک شد. من در حالت ترس و حیرت به شوهرم گفتم:

"چه مرغ دریایی سبز رنگ عجیب و زیبایی است. تاکنون چنین موجودی را ندیده بودم." شوهرم با تعجب به من نگاه کرد و در پاسخ به من گفت: "تمام مرغ های دریایی سفید هستند و این مرغ هم کاملا سفید است." از شوهرم تقاضا کردم که دوباره به آن نگاه کند تا از سبز بودن آن مطمئن شود. او با حالت تمسخر آمیزی دوباره به آن نگاه کرد و این بار با تاکید بیشتری گفت که این مرغ کاملا سفید است. من نگاهی به بقیه مرغ های دریایی موجود در دریاچه انداختم و تمام مرغ های دریایی از نگاه من سبز رنگ بودند. بعدا متوجه شدم که به جای دیدن بدن فیزیکی مرغ های دریایی، در حال مشاهده بدن های انرژی آنها بودم. تحقیقات قابل توجهی در زمینه تأیید اعتبار چاکراها انجام شده است. چاکراها می توانند به تکامل روحانی و روشن فکری شما کمک کنند. از دیدگاه کوانتومی، بدن شما با انرژی حاصل از چاکراها ساماندهی شده است. برای فعال کردن چاکراها باید روی آنها تمرکز کرد. وقتی که روی یک چاکرا تمرکز می کنید، انرژی های جدیدی را ایجاد می کنید که به خاطر نامحسوس بودن، هرگز قادر به احساس آنها از اول نخواهید بود. با این حال، این انرژی ها به ایجاد احساس سرزندگی و بازیابی مجدد انرژی شما کمک می کنند و شما را از وقوع پیشرفت ها و برکات جدیدی در زندگی آگاه می سازند. سه چاکرای پایینی چاکراهای فیزیکی هستند که به انرژی زمین مادر متصل شده اند و اغلب با احساس قدرت، سلامتی و امنیت در ارتباط هستند. آنها بر اساس قدرت بیرونی فرد سنجیده می شوند و به همین



دلیل، فرزندان ذکور اغلب با اصرار والدین خود به سمت این سه چاکرای پایینی به جلو رانده می شوند. بیشتر انسان ها اغلب گرفتار دو چاکرای پایینی اول هستند. سه چاکرای بالایی چاکراهای روحانی هستند و با شفای روحی، آگاهی و حالت روحی فرد در ارتباط هستند. چاکرای قلب که دختران به سمت آن هدایت می شوند، با احساس عشق و اخلاقیات در ارتباط است و باعث اتصال چاکراهای بالایی و پایینی به یکدیگر می شود. بیشتر افراد به ندرت از چاکرای قلب فراتر می روند. فاصله بین چاکرای فرق سر و چاکرای پیشانی، جایی است که بیشتر سفر روحانی شما به سمت خالق هستی در آن اتفاق خواهد افتاد. من معمولاً در حین اجرای تمرینات مراقبه، فوراً به سمت چشم سوم خود خیز بر می دارم و چشم انداز معنوی خود را از این کمینگاه مورد بازبینی قرار می دهم. این چهار چاکرای بالایی بر اساس قدرت درونی فرد سنجیده می شوند. ما نباید اجازه دهیم که چاکراهای بالایی یا پایینی بر یکدیگر مسلط شوند، بلکه باید در جهت یکپارچه سازی آنها تلاش کنیم. چاکرای آجنا که یکی از چاکراهای بالایی است، از اهمیت زیادی برخوردار بوده و به عنوان چشم خدا شناخته می شود و جای آن در غده صنوبری (پینه آل) داخل مغز است که درست در زیر فرق سر واقع شده است. غده صنوبری دارای حساسیت مغناطیسی استاتیکی و جریان های پایدار مغناطیسی است و وظیفه تنظیم کل دستگاه درون ریز را به عهده دارد و شبیه یک مخروط کاج می باشد. این غده شبیه شاخک یک جاندار عمل می کند و وظیفه ادراک حسی را به عهده دارد و از آن می توان برای آموختن دانش استفاده کرد. خلق این شاخک ها در جانداران نشانه ای از قدرت الهی می باشد و قرار گرفتن غده صنوبری باز در مغز انسان ها نیز جلوه ای از قدرت خداست که از آن می توان برای تشخیص حقیقت استفاده کرد. غده صنوبری تولید کننده هورمون ملاتونین بوده و غیر فعال بودن آن باعث بی خوابی و کاهش درک حسی فرد خواهد شد. وقتی که غده صنوبری شما بسته است، ممکن است به آسانی فریب بخورید. در حالی که باز بودن غده صنوبری شما باعث کشف مغایرت های نامحسوس خواهد شد و یکی از راه های ایجاد کننده پیوند میان حالت های عینی و ذهنی هوشیاری می باشد. غده صنوبری عضوی از بدن است که شما را قادر به دیدن مسیرهایی می کند که چشمان فیزیکی قادر به درک آنها نیستند. به این ترتیب، می توانید همه

چیز را با چشمان درونی خود ببینید. با یک برنامه منظم و با تمرکز بر آجنا (چشم روحانی غیر قابل مشاهده شما) که ششمین چاکرای شما است، می توانید به کمال روحانی خود دست پیدا کنید. وقتی که تمرکز بر این چاکرا باعث فعال شدن آن می شود، بقیه چاکراهای زیر خود را نیز از چکه های شهد خود، سهیم خواهد ساخت. چاکرای بالای آجنا به نام ساهاسرارا که هفتمین چاکرای شماست، با خم شدن و کشیدن خود به سمت پایین، سهم ویژه خود را دریافت خواهد کرد. پروردگار متعال کارهای خود را بیشتر از طریق این چاکرا انجام می دهد. وقتی که شما روی هر یک از این چاکراها تمرکز می کنید، سطوح بالاتری از فوتون ها را که کوانتوم نور هستند، ساطع خواهید کرد. هرچه قدر که چاکراهای خود را بیدارتر نگه دارید، فوتون های بیشتری را ساطع خواهید کرد. بیشتر افرادی که این کتاب را می خوانند از ناحیه حساس فرق سر در نوزاد تازه متولد شده که ملاج (نرمه سر) نامیده می شود، آگاه هستند. این ناحیه درست در بالای غده صنوبری و بالاتر از چشم سوم قرار دارد. باز ماندن غده صنوبری در بچه ها باعث می شود که آنها دوره طولانی ای از غیب بینی را تجربه کنند و این "باز بودن" به آنها اجازه می دهد که به زندگی در دنیاهای نامرئی ادامه دهند. به همین دلیل، آنها اغلب زندگی های گذشته خود را تا سن هشت سالگی به یاد می آورند و باز بودن غده صنوبری باعث می شود که آنها همچنان با دنیاهای روحانی در ارتباط باشند. همراه با رشد بچه، ناحیه واقع در فرق سر او کاملاً بسته می شود و بچه گرایش بیشتری به دنیای فیزیکی پیدا خواهد کرد. چاکراها وظیفه تغییر شکل انرژی را به عهده دارند و از طریق دستگاه درون ریز قوی روی سطح سلول ها و اعضای بدن اثر می گذارند. دستگاه درون ریز روی کل سیستم عصبی مرکزی ما تاثیر خواهد گذاشت. تاثیری که چاکراها روی جسم هورمونی و فعالیت مغزی شما خواهند داشت را در ذهن خود تصور کنید. چاکراها که تامین کننده انرژی غذایی هستند، ارتباط مستقیمی با تعادل احساسی درونی و بیرونی شما دارند. برای حفظ سرزندگی بدن فیزیکی لازم است که انرژی غذایی مورد نیاز شما به طور پیوسته و بدون هیچ گونه مانعی تامین شود. هر یک از چاکراها با فرکانس متفاوتی کار می کنند و هر چه قدر که به سمت چاکراهای بالاتر حرکت می کنیم، بر فرکانس آنها افزوده خواهد شد. به طوریکه، هر چاکرای بالاتری حامل فرکانس

چاکرای قبلی به اضافه مقداری است که خودش به آن اضافه می کند. شما فقط با تجسم رنگ مربوط به هر چاکرا در حین اجرای تمرینات مراقبه می توانید بر میزان انرژی چاکرای خود بیفزایید یا آن را متعادل کنید. راه دیگر این است که لباسی بپوشید که به رنگ یک چاکرای خاص باشد. شما همچنین می توانید نام رنگ چاکراها را با شروع از رنگ قرمز چاکرای ریشه و منتهی شدن به رنگ بنفش چاکرای فرق سر، با خود بگویید و هر گونه تیرگی را از چاکراهای خود خارج کنید. شما همچنین برای بهبود وضع روحی یا نگرش خود می توانید خانه یا اداره خود را با رنگ های خاصی از چاکراها آذین بندی کنید. تمام این فعالیت ها باعث شفای بیماری های روحی و متعادل ساختن مهمترین مراکز انرژی حیاتی شما خواهند شد. چرا می خواهید چاکراهای خود را متعادل کنید؟ این مراکز انرژی روی سطوح فیزیکی، زیست شناختی و روحانی شما تاثیر خواهند گذاشت. عدم تعادل در هر یک از این سطوح به بیماری شما منجر خواهد شد. چاکراهای کند و تنبل می توانند منجر به تحلیل رفتن یا تضعیف شدن اعضای بدن شما شوند. چاکراهای زرنگ و بیش فعال می توانند منجر به ابتلای شما به بیماری های آماس یا سرطان شوند. وقتی که شما روی چاکراهای خود تاثیر می گذارید، انرژی مسدود شده آنها در سطوح مختلف را آزاد خواهید کرد و قدرت از دست رفته خویش را باز پس خواهید گرفت. وقتی که قدرت خود را پس می گیرید، مهمترین گام برای برداشتن نقاب خیالات باطل از صورتتان را برداشته اید. علاوه بر این، هر یک از چاکراها با اعضای خاصی از بدن فیزیکی شما در ارتباط هستند. هرگونه اختلال در انرژی نامحسوس چاکراها باعث ایجاد اختلال در عضو یا غده ای از بدن شما خواهد شد که با آن چاکرا در ارتباط است. به عنوان مثال، وقتی که دچار گلودرد یا درد ناحیه گردن می شوید، معلوم می شود که چاکرای گلوی شما از حالت تعادل خارج شده است. ساکت بنشینید. روی چاکرای خود متمرکز شوید و تصور کنید که درخشندگی رنگ چاکرای شما بیشتر و بیشتر می شود. همچنین، فشار خون بالا به شما می گوید که چاکرای قلبتان از حالت تعادل خارج شده است. درمان های مربوط به بیماری فشار خون بالا، فقط به رفع علائم فیزیکی بیماری می

پردازند و به عامل ریشه ای مربوط به ایجاد اختلال در چاکرای قلب توجهی نمی کنند. به گفته موسسه هارت مت<sup>۳۴</sup>، دامنه نوسان امواج قلب پنجاه برابر دامنه نوسان امواج مغز است و قدرت میدان مغناطیسی قلب، هزار برابر قدرت میدان مغناطیسی مغز است. هر بار که آسیبی به قلب شما می رسد، میزان قابل توجهی از انرژی موجود در قلبتان به انتها خواهد رسید. بنابراین، نقش مهمی که چاکرای قلب در سلامت عمومی شما ایفا می کند، کاملاً مشهود است. بیماری، آموزگار مهمی است. عدم تعادل هایی که سهم خود از آنها را تجربه کرده ام، چیزهای زیادی را در مورد بدن نامحسوس روحانی به من آموخته است. من همیشه مجبور بودم راه حل های شخصی خود را پیدا کنم، زیرا طب غربی همواره من را ناکام می گذاشت و مداخلات دارویی آن باعث تهدید زندگی من شده بود. این عدم تعادل ها به من نشان داد که از قدرت بدنی کافی برای جوان کردن دوباره خویش از راه های طبیعی و گاهی بدون استفاده از داروها برخوردار هستم و به من کمک کرد تا بخش های عمیق شخصیتی خود را کشف کنم و بتوانم کارخانه عقاید خویش را به تنهایی اداره کنم. من بسیاری از پزشکان را اخراج کردم و آنها هم من را اخراج کردند، زیرا من تسلیم تقاضای آنها برای انجام کارها به شیوه خودشان نمی شدم. اخراج شدن برای من یک موهبت غیر قابل درک بود، زیرا می توانستم قوانینی را که برای زندگی با آنها شرطی سازی شده بودم، تغییر دهم و مجموعه قوانین داخلی جدیدی را کشف کنم و تنها با ندای درونی قدرت منحصر به فرد خودم زندگی کنم. این عدم تعادل ها اغلب با عرفان روحانی من قرین می شد یا به تحریک آن می انجامید. بیماری ها ممکن است فیزیکی به نظر برسند، اما آنها همیشه دارای ماهیت روحانی هستند و شما را مجبور می کنند که شب های تاریک برای روحتان را تجربه کنید. وقتی که شما بزرگتر می شوید، شب های تاریک برای روحتان را بیشتر تحمل خواهید کرد. این عدم تعادل ها، نیروی محرکه تحولات روحانی شما می باشند. من به عنوان یک موجود زنده باید بر حالت های تخیلی روح خود مسلط می شدم و آنها را منظم می ساختم. این عدم تعادل ها باعث شد که از قدرت باورنکردنی عزم و اراده خود برای شفای بیماریم آگاه شوم. در اینجا

هوشیاری نقش مهمی را ایفا می کند، زیرا بدون اطلاع از نقش مهم بدن چاکرای نامحسوس در درمان بیماری ها و یادگیری چگونگی استفاده از آن، ممکن بود مسیر بیماری در داخل بدن فیزیکی من ادامه پیدا کند. این عدم تعادل ها به من کمک کرد تا از انگیزه لازم برای سیر درونی در اعماق وجودم برخوردار شوم. آنها برای من یک موهبت الهی بودند، زیرا من را مجبور کردند تا به عوامل کاهش دهنده یا آلوده کننده انرژی خود پی ببرم و آنها را اصلاح کنم. بیماری ها آموزگار ما هستند و به افزایش قدرت روحی ما کمک می کنند. بیماری ها باعث افزایش هوشیاری من شده اند و به من یاد داده اند که فقط باید به خداوند که همه چیز عالم است، توکل کنم. در اینجا نگاهی به برخی از رابطه های میان چاکراها با اعضای بدن فیزیکی شما خواهیم داشت. چاکرای فرق سر که دارای بالاترین سطح انرژی ارتعاشی است، با ستون فقرات و ساقه مغز و غده صنوبری در ارتباط است. چاکرای فرق سر، مرکز روشن فکری و معنویت است و وظیفه جستجو در اعماق درونی شما را به عهده دارد. چاکرای فرق سر، مرکز اتصال به خالق جهان هستی است و مدخل اصلی برای ورود سطوح بالاتر انرژی به درون بدن فیزیکی شما محسوب می شود. حرکت انرژی از بالا به پایین است و شما در این چاکرا به پروردگار عالم ملحق خواهید شد. چاکرای پیشانی بر چشمان، غده هیپوفیز، غده هیپوتالاموس و غده پینه آل حاکم است. چاکرای پیشانی در مرکز پیشانی شما قرار دارد و با توانایی های شهودی، بصیرت (بینش روشن) و سایر توانایی های غیب بینی در ارتباط است. چاکرای پیشانی، " چشم سوم " یا " چشم درونی " یا " چشم روحانی " شما می باشد و به افزایش قدرت درون بینی شما کمک می کند. تمرین های مراقبه به میزان زیادی باعث فعال سازی چاکرای پیشانی می شوند و به شما کمک می کنند تا بینش های روشن تری کسب کنید. چاکرای گلو با خود گلو، تارهای صوتی، دهان، نای، مری و نایژه و غده تیروئید، در ارتباط است و روی سلامت استخوان بندی شما اثر می گذارد. چاکرای گلو نقش مهمی در بیان سخنان و برقراری ارتباط با دیگران دارد و با توانایی دور شنوی (ارتباطات خیالی) در ارتباط است. تکانش های تله پاتیک (فکر خوانی) عمدتاً از این چاکرا و دهانه حنجره واقع در پشت گلو ناشی می شوند. چاکرای قلب بر خود قلب، ریه ها (شش ها)، سینه ها و دستگاه گردش خون حاکم

است. چاکرای قلب به عنوان مرکز عشق، احساسات، مهرورزی و همدلی شناخته می شود. شیوع بیماری قلبی انسداد شرایین با این چاکرا در ارتباط است. آگاهی از این موضوع به بسیاری از افراد کمک خواهد کرد تا از ابتلای خود به این بیماری قلبی جلوگیری کنند. اگر چه بیماری سرطان سینه اغلب با تسلط هورمون استروژن در ارتباط است، در طب بالینی خود، روایت هایی را در مورد خانم هایی شنیده ام که با وجود نداشتن تغذیه مناسب در زندگی خود، دچار بیماری های قلبی شده اند. بیماری سرطان سینه به چاکرای قلب مربوط می شود. پیروی از چاکرای قلب برای انجام کارها، معجزه می کند. چاکرای قلب به دلیل اتصال قوی به غده تیموس که در مرکز قفسه سینه و درست در زیر غده تیروئید واقع شده است، بهترین مکان برای ابراز عشق و محبت می باشد. غده تیموس به سیستم ایمنی بدن شما مربوط می شود و فعال شدن آن باعث تقویت سیستم ایمنی شما خواهد شد. غده تیموس را بیدار کنید و به جوان ساختن دوباره آن کمک کنید، زیرا این غده به دلیل مورد استفاده واقع نشدن و احساس کردن تنهایی، غصه و افسردگی، لاغر و ضعیف شده است. ما از نقش مهمی که غده تیموس در تقویت سیستم ایمنی شما ایفا می کند، آگاه هستیم و می دانیم که تضعیف سیستم ایمنی می تواند باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری قلبی انسداد شرایین شود. بنابر این می توان گفت که غده تیموس نقش مهمی در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی دارد. غذاهای حاوی مواد مغذی مانند تخم مرغ، ماهی و گوشت باعث فعال سازی غده تیموس می شوند. چاکرای قلب، مکانی برای تحقق تعهدات انسانی و پلی برای ورود به دنیای درون شما می باشد و با بصیرت و عنصر هوا در ارتباط است. چاکرای شبکه خورشیدی یا شبکه عصبی پشت معده با لوزالمعده، کبد، مثانه، شکم و روده های بزرگ و کوچک در ارتباط است و به عنوان مرکز قدرت شخصی یا احساسات تند شما در نظر گرفته می شود. بینش شما نسبت به خودتان و موازنه نفوذ و قدرت طرفین در روابط، به این چاکرا مربوط می شود. آیا شما اغلب احساس می کنید که ناتوان هستید و مورد ظلم دیگران واقع شده اید؟ یا احساس می کنید که با القای تصویر خوبی از خود در ذهن دیگران، در حال اعمال قدرت شخصی خود بر آنها هستید؟ آیا به دیگران اجازه می دهید که اصالت خود را تحقق بخشند؟ آیا دیگران هم به شما اجازه می دهند که اصالت خود را

تحقق بخشید؟ آیا شاهد عینی موثقی برای بازگویی گفتگوهای انجام شده میان دیگران بوده اید؟ هر چاکرایی در حوزه اختصاص یافته به خود دارای قدرت شخصی می باشد. نوارهای معیوبی که دائما بازپخش می شوند، باعث ایجاد عدم تعادل در چاکراهای شما خواهند شد. با این حال، چاکرای شبکه خورشیدی باعث تحقق قدرت شما در قالب مادی می شود و به عنوان محافظی بین شما و دنیای بیرون عمل می کند و با عنصر آتش در ارتباط می باشد. چاکرای مربوط به استخوان خاجی عملکرد مثانه، پروستات، تخمدان ها، کلیه ها، کیسه صفرا، روده ها و طحال را زیر نظر دارد و با عاطفه و خلاقیت و عنصر آب در ارتباط است. این چاکرا که درست در زیر ناف قرار دارد، چاکرای عاطفی نامیده می شود و یکی از عوامل ایجاد کننده عدم تعادل عاطفی در شما می باشد. اگر بیش از حد روی این چاکرا متمرکز شوید، فریب بزرگی خواهید خورد. با این حال، مواظب باشید، زیرا اگر با این چاکرا مخالفت کنید، ممکن است دچار دردسر شوید و به دلیل عدم تعادل عاطفی ایجاد شده در مغز خود مجبور شوید که نسبت به هر وسوسه ای برای برقراری رابطه عاطفی واکنش مثبت نشان دهید. از طرف دیگر، به جای سرکوب کردن انرژی عاطفی می توان آن را به چاکراهای بالاتر منتقل کرد. چاکرای ریشه در رابطه با بیضه، کلیه ها، مقعد، غده های فوق کلیوی و ستون فقرات می باشد و با قدرت افشاگری شما در ارتباط است و سطح خردمندی و استواری قدم های شما را نشان می دهد. چاکرای ریشه، چاکرای ادامه حیات شما می باشد و با عنصر خاک در ارتباط است. مقر اصلی ترس انسان در چاکرای ریشه واقع شده است. اگر با مسدود کردن این چاکرا از فضولات کهنه خلاص نشوید، دچار یبوست خواهید شد و بر عکس، اگر فضولات کهنه را قبل از جذب شدن در بدن تخلیه کنید، ممکن است دچار اسهال شوید. این فهرست اگرچه کامل نمی باشد، اما با بررسی رابطه بین چاکراها و اعضای مختلف بدن انسان، یک ایده کلی از نقش سیستم چاکرا در شفای بیماری ها را ارائه می کند. چاکراها که ستون فقرات بدن روحانی شما هستند، با ارتعاش انرژی بسیار بالاتری نسبت به ستون فقرات بدن فیزیکی شما کار می کنند. بنابراین، اگر شکمتان درد می کند، همراه با مصرف دارو برای درمان بیماری خود، باید تمرینات مراقبه را روی چاکرای شبکه خورشیدی انجام دهید، رنگ زرد را تصور کنید و شاهد گردش گردبادی

چاکرای شبکه خورشیدی در جهت عقربه های ساعت باشید. چاکراهای سالم برای سوخت و ساز انرژی هایی که از محیط دریافت می کنند، باید در جهت عقربه های ساعت گردش کنند. یک چاکرا فقط در صورتی در خلاف جهت عقربه های ساعت گردش خواهد کرد که راه آن بسته شود. این حرکت غیر سنجیده باعث کاهش نیروی اولیه زندگی شما خواهد شد و تاثیر عمیقی بر روی سلامتی شما خواهد داشت و نشانه یک بیماری جدی می باشد، زیرا مانع از جریان یافتن انرژی چاکراها در بین اعضای بدنتان خواهد شد. چاکراها تعیین کننده حالت های بدنی و ذهنی شما هستند. هر یک از چاکراها می توانند درس مهمی را به ما یاد دهند. وقتی که شما بگیرید که باید ساکت شوید و به پیام های هر چاکرا گوش دهید، قادر به مقابله با بسیاری از بیماری ها خواهید بود. شما برای سالم نگهداشتن بدن خود و احساس سلامتی باید هر چند وقت یکبار به متعادل سازی چاکراهای خود بپردازید. قبل از متعادل سازی چاکراها بهتر است که تمرین مراقبه را به مدت چند دقیقه انجام دهید. یکی از راه های متعادل سازی چاکراهای شما این است که ساکت بنشینید و چندین نفس عمیق بکشید و با هر نفسی که به داخل می کشید، تصور کنید که این نفس از طریق پشت بدن شما چاکرای ریشه را ترک می کند و از پایین به بالا وارد چاکرای فرق سر می شود و با هر نفسی که بیرون می دهید، تصور کنید که این نفس از طریق جلوی بدن شما چاکرای فرق سر را ترک می کند و از بالا به پایین وارد چاکرای ریشه می شود. برای بیدار کردن چاکراهای خود، حرکات رو به بالا و رو به پایین و چرخشی انرژی خود را به دفعات زیادی انجام دهید. با رها کردن شانه های خود از گوش هایتان سعی کنید که به بدن خود استراحت بدهید و هر بار، روی یکی از چاکراهای خود تمرکز کنید. چاکراها دارای سرعت های ارتعاش مختلفی هستند و هرچه به سمت چاکراهای واقع در بالای ستون فقرات حرکت می کنیم، بر سرعت ارتعاش آنها افزوده می شود. به طوریکه چاکرای ریشه، کندترین چاکرا و چاکرای فرق سر، سریعترین چاکرا می باشد. اندازه و درخشندگی چاکراها بستگی به میزان رشد و سلامتی شما دارند. وقتی که شما می توانید چاکراهای خود متعادل سازید، پس قادر به شفای خود از طریق باز کردن هر چاکرا و از میان برداشتن موانع نیز خواهید بود. انجام تمرینات یوگا، مراقبه و ریکی، از موثرترین راه ها برای تقویت و



شتاب بخشیدن به فرایند باز کردن چاکراها می باشند. انجام تمرینات مربوط به متعادل ساختن چاکراها ، باعث می شود که قبل از اینکه نیاز به مصرف دارویی داشته باشید، از ابتلای خود به بسیاری از بیماری ها جلوگیری کنید. برای نگاه کردن به درون خودتان، از قوه ادراک چندگانه استفاده کنید، زیرا بسیاری از مشکلات را نمی توان فقط با استفاده از حواس پنجگانه خود حل کرد. حواس پنجگانه باعث می شوند که نگاه شما به بیرون از خودتان معطوف شود و این تمرکز دائم نسبت به محیط بیرون به شما اجازه نمی دهد که تصویر کلی را ببینید. بنابر این، توصیه می شود که برای پیوند مستقیم با شخصیت درونی خود از توانایی های خود در زمینه ادراک چندگانه استفاده کنید. یکی از راه های نسبتا پیشرفته برای متعادل ساختن چاکراها این است که هر چاکرایی را با نام خود صدا بزنید. به عنوان مثال، از نام های داخل پراتنز زیر برای فراخوانی هر چاکرا استفاده کنید: چاکرای ریشه، مولدهارا (LAM)، چاکرای مربوط به استخوان خاجی، سوآدیستانا (VAM)، چاکرای شبکه خورشیدی، مانیپورا (RAM)، چاکرای قلب، هریدایا (YAM)، چاکرای گلو، ویشودها (HAM)، چاکرای چشم سوم، آجنا (AUM) و چاکرای فرق سر، ساهاسرارا (HRAUM-SAU) در حالی که روی هر یک از چاکراها به طور جداگانه تمرکز می کنید، چاکراها را به نوبت صدا بزنید و بیدارشان کنید. پس از انجام چند باره این تمرین، نام چاکراها را حفظ خواهید شد. یکی از راه های دیگر برای متعادل سازی چاکراها این است که صاف بایستید و کل بدنتان را در جهت حرکت عقربه های ساعت، به سمت دست راست خود بچرخانید. انجام چند باره این تمرین باعث متعادل سازی کامل چاکراهای شما خواهد شد. من به شما توصیه می کنم که حرکات چرخشی را از دو مرتبه در روز شروع کنید و این تعداد را به آرامی و تا جایی که بدنتان اجازه می دهد، افزایش دهید. همچنین، سعی کنید که این تمرین را در نزدیکی یک تخت خواب یا صندلی انجام دهید تا در صورت گیج شدن بتوانید روی آنها بنشینید. وقتی که حرکات چرخشی خود را به پایان رساندید، دست های خود را به سمت بالای سر خود، بالا بیاورید و حرکات کششی را دو یا سه مرتبه روی پشت خود انجام دهید. یوگا فن آوری بزرگ دیگری برای شفای بیماری های معنوی می باشد که شامل کشیدن نفس به داخل و هدایت دست ها به سمت آسمان همراه با یک کشش شدید می باشد. روش

من برای متعادل ساختن ذهنم این است که به سمت زمین خم می شوم و همراه با گرفتن ژست مقدس و نمادین مودرا<sup>۳۵</sup>، دستان خود را روی قلبم قرار می دهم و با سجده کردن در مقابل خالق هستی، غرق نیایش با پروردگاری می شوم که مالک همه هستی می باشد. در تمرینات یوگا از بدن فیزیکی برای آشکار ساختن روح درونی استفاده می شود. سخن گفتن باعث شکست ما می شود. کلام ما عامل اصلی بسیاری از محدودیت هایی است که تجربه می کنیم. پذیرفتن زبان فرهنگی به عنوان تنها راه موجود برای صحبت کردن در مورد واقعیت حقیقی بسیاری از چیزها، آسیب هایی را برای رشد انسانی ما به دنبال خواهد داشت. تمرینات یوگا از طریق افزایش تمرکز، متعادل ساختن انرژی روانی و توجه دائمی ما به درون خودمان، باعث می شوند که کاملاً در زمان حال زندگی کنیم و با اعتماد به توانایی های درونی خویش برای تشخیص اینکه چه کاری از لحاظ احساسی درست و چه کاری نادرست است، تقویت شویم و با زدودن چیزهای اضافی از وجود خود، پاک شویم. تمرینات یوگا از طریق آموزش طرز فکر درست و اقدام صحیح، به ما کمک می کنند تا با در اختیار داشتن یک بینش روشن به سمت جاده بودیسم حرکت کنیم. تمرینات یوگا باعث می شوند که تمام اعضای بدنمان به خداوند متعال درود و سلام بفرستند و به نشانه احترام فروتنانه، سر تعظیم فرود آورند. غرق شدن من در راز آفرینش بدنم باعث شد که توجه خود را از دنیای بیرون خارج سازم، روی لحظه حال تمرکز کنم و کاملاً مجذوب جسم رام نشده خود شوم. علاوه بر لزوم تسلیم ساختن خود برای اجرای کامل حرکات آسانا<sup>۳۶</sup> (تمرینات اصلی یوگا) باید اقداماتی را برای اثبات فروتنی و پذیرندگی خود انجام می دادم. همچنین، ایجاد پیوند میان حرکات مختلف آسانا در قالب یک دنباله به دقت انتخاب شده، باعث شده بود که هم افزایی و اشتراک مساعی قابل توجهی را تجربه کنم. شما در حین اجرای تمرین بین یوگا<sup>۳۷</sup> به اخبار منتشر شده از جسم خود مانند دردهای انباشته شده، خاطرات گذشته زندگی، لذت ها و انواع مختلف دانش، گوش خواهید داد. تمرینات یوگا به من یاد داد

---

<sup>35</sup> Mudra

<sup>36</sup> Asana

<sup>37</sup> Yin Yoga

که ایجاد کوچکترین تغییر اصلاحی در زانو یا انگشتان دست و پای شما باعث اصلاح کل آسانا خواهد شد. درست همانطور که کوچکترین اتفاق زندگی روی کل زندگی ما اثر خواهد گذاشت، کوچکترین حرکتی که در آسانا انجام می دهید، پایه و اساسی را برای ساختن حرکت بعدی در اختیار شما قرار خواهد داد. من با دقت به صحبت های پاهای، کف دستان، گلو، رحم ها، شکم و سینه های خود گوش می دهم. من در زمین ناهموار بدن خود قدم می زنم و به کمک آزاد سازی ندای درونی جسم خود از طریق تمرینات تنفسی، اقدام به نگارش شرح حال آنها خواهم کرد. تنفس باعث آزادسازی احساس می شود و محدود کردن تنفس باعث محدود کردن احساس می شود. سرحد های جسم ما به تدریج محو می شوند و جسم ما به قدری بزرگ می شود که میزان بزرگی آن را نمی توان اندازه گرفت. من در حال حرکت به سمت اعضای مختلف بدن خود، به تصاویر و احساسات ایجاد شده در این سفر با دقت توجه می کنم. از هر عضوی می توان پندی را آموخت. هر لحظه از زندگی حامل ضرباهنگ موسیقی، انقباض، انبساط، تعظیم، فراز و نشیب، متعادل سازی و چیزهای دیگری با خود می باشد و همه این ها به آزادسازی زبان اصیل بدن که با شرطی سازی ها آلوده نشده است، کمک می کنند. همه این ها با وجود اختلاف هایی که با یکدیگر دارند، بخشی از یک کل هستند. برای فهمیدن آنچه که جسم ما می گوید، باید کمی تلاش کرد و با انجام تمرینات کششی انعطاف پذیری بدن را افزایش داد. جسم ما به عنوان پلی برای ارتباط با روحمان محسوب می شود. من با جسم خود عبادت می کنم و با تعظیم کردن و خم کردن سر خود برای خداوند احترام قائل می شوم. جسم و روح من در یک نقطه با یکدیگر تلاقی پیدا می کنند و هم نوا و هم آهنگ می شوند و بدن من شروع به اجرای موسیقی زیبایی خواهد کرد. اکنون، ذهن من باز و شفاف شده است. گام های استوار و آرامی را خواهم برداشت. روحیه ام آرام تر و مودبانه تر شده است و در هر موقعیتی تصور می کنم که جریان انرژی نامحسوسی در حال پخش شدن در بدنم می باشد. انرژی فراوان موجود در بدنم باعث شده که احساس سرزندگی کنم. همچنین، اجرای موسیقی باعث شده که سر حال تر شوم. همچنین، تصور جدید من از اینکه چه کسی هستم، به جای اینکه چه کسی باید باشم، باعث شده که کاملاً راحت و آسوده خاطر باشم. این یک

مسیر پر رمز و راز است. اجرای موسیقی همچنین باعث آشکار شدن تصویرم در نظر دیگران، پی بردن به ذات الهی و انسجام روانی ام شده است. درستی این موضوع را بدون چون و چرا قبول دارم و می دانم که بدنم با پیشینه حقیقی و نیازهای مشروع خود آشنا می باشد. من با سکوت درونی خود به آنچه که بدنم می گوید، گوش می دهم و قصد فریب آن را ندارم. به گفته پاراماهانسا یوگاناندا: " به زودی متوجه خواهید شد که در تمام این مدت، چیز بسیار بزرگی در درون شما وجود داشت که آن را نمی شناختید." جریان پیوسته زندگی از فرکانس بالاتری تامین می شود که از طریق حرکت سینوسی منبع هستی وارد یک فرکانس پایینتر شده است. این حرکت سینوسی، در یک بزرگراه چند بعدی زندگی اتفاق می افتد و منجر به هدایت تمام راه های شروع شده توسط عامل اصلی زندگی ما به سمت اتم خواهد شد. بنابراین، اتم به عنوان معادله کاهش یافته هوش بیکران خالق هستی محسوب می شود. اتم، سلول ها، ذهن و هوشیاری عالم با یکدیگر در ارتباط هستند. هوشیاری عالم در تمام اتم های شما وجود دارد و ذهن شما نیز در تمام سلول های بدنتان وجود دارد. هوشیاری عالم مانند منبع یک اقیانوس است که مواد غذایی لازم برای دریاچه ها و رودخانه ها (اتم ها و سلول های بدن شما) را تامین می کند. در زندگی خود مانند یک شهید نباشید و با درک نحوه کارکرد انرژی هوشیاری، برای خود کاری انجام دهید و از پل چاکراها که نقش مهمی در تکامل شما خواهند داشت، عبور کنید. همیشه راه بهتری هم برای زندگی کردن وجود دارد. وقتی که روی شفای بیماری روحی خود و هماهنگ ساختن چاکراها که پل ارتباطی چند بعدی شما برای ملاقات با خدا هستند، تمرکز می کنید، انرژی بالاتر خود را از طریق حرکت سینوسی منبع هستی هدایت خواهید کرد و این کار را به شکلی هدفمند و با نیات مثبت و با آگاهی از این موضوع که شکل موج های الکترونیکی شما نباید باعث حرکتتان به سمت یک قطب کاملاً مخالف شوند، انجام خواهید داد. به این ترتیب، دیگر لازم نیست که به بعد فیزیکی خود وابسته باشید. باورپذیری بیشتر نسبت به ذهنتان به جای مغزتان باعث می شود که حس بی نیازی و رفاه بیشتری را تجربه کنید. مغز انسان شبیه رایانه ای است که فعالیت های بین انسان و جامعه را تنظیم می کند. مغز شما همچنین شبیه رایانه ای است که فعالیت های بین هوشیاری عالم و شخصیت فیزیکی شما

را تعدیل می کند. عضو روحانی غیر قابل مشاهده (هوشیاری عالم) از اعضای فیزیکی بدن قابل مشاهده شما حمایت خواهد کرد. عقاید سنتی این ساختار را درک نمی کنند و فقط به بررسی رابطه بین اعضای مختلف بدن که به مغز و نه چیزی فراتر از آن ختم می شوند، می پردازند. عقاید سنتی در برابر این استدلال که مداخلات آنها ناشی از درک ناکافی و اطلاعات محدودشان می باشد، مقاومت می کنند.

## به عهده گرفتن مسئولیت کامل اعمال خود

چه می شود اگر تصمیم بگیرید که فردا صبح که بیدار شدید، مسئولیت کامل انتخاب های خویش را به عهده بگیرید. منظور از مسئولیت کامل این است که به جای پذیرش هشتاد یا نود درصد از هر چیزی که وارد آگاهی شما می شود، مسئولیت صد در صدی اطلاعات وارد شده به ذهنتان برای تصمیم گیری را به عهده بگیرید. چه می شد اگر تصمیم می گرفتید که برای هر تجربه ای از زندگی که وارد آگاهی شما می شود، حافظه مشترکی از آن پیشامد را در ذهن دیگران ایجاد کنید. منظور من این نیست که شما باعث آن پیشامد شده اید، بلکه منظورم این است که شما به نحوی با تمام چیزهایی که وارد آگاهی یا تجربه زندگی شما می شوند، در ارتباط هستید. تصور کنید که در حال نواختن موسیقی در یک ارکستر سمفونی هستید. اگر ساکسوفون شما خارج از ترتیب نواخته شود و شما مسئولیت کامل این نواختن بی موقع را به عهده نگیرید، کل گروه نوازندگان از مسیر و روال همیشگی خود خارج خواهند شد و بی نظمی بر محیط حاکم خواهد شد. در مورد زندگی هم همینطور است. موسیقی زندگی را باید در شرایط همکاری مطلق نواخت. هیچ آلت موسیقی بر دیگری برتری ندارد. هیچ کس نمی تواند مانند شما موسیقی بنوازد. شما فقط با استفاده از پذیرش

مسئولیت صد در صدی اعمال خود قادر به همکاری با دیگران در جهان هستی خواهید بود. این را بدانید که بدن فعلی شما آمیزه ای از سلول های آبا و اجداد شماست که در چندین قرن پیش زندگی می کردند و یاد آنها هنوز در خاطره شما باقی مانده است. ما در هر لحظه از زندگی فقط قادر به آگاه شدن از پانزده خاطره هستیم، اما، در هر دقیقه، پانزده میلیون خاطره در ضمیر ناخودآگاه ما وجود دارند که نقش موثری را در پشت صحنه زندگی ما ایفا می کنند. ما شبیه یک رایانه هستیم. ممکن است که شما آگاهی خوبی از برنامه های رایانه ای اوت لوک اکسپرس، میکروسافت اوت لوک و ویندوز و اینترنت اکسپلورر داشته باشید، اما برای دسترسی به این چند برنامه، میلیون ها و میلیون ها فعالیت در پشت صحنه اتفاق می افتد که اطلاعی از آنها ندارید. عملکرد هوشیاری و ذهن شما هم همینطور است. آنچه که در برنامه ویندوز می بینید را می توان با تجارب محدود شده ذهن شما در شخصیت فیزیکی تان مقایسه کرد. این بدین معناست که مسئولیت برنامه های موجود در آگاهی شما را برنامه های پشت صحنه به عهده خواهند داشت. هر چیزی که وارد آگاهی شما می شود، دارای پیوندهای پشت صحنه زیادی با ضمیر ناخودآگاه تان می باشد. بنابراین، هیچ یک از ما واقعا نمی دانیم که چرا برخی از کارها را انجام می دهیم، زیرا پانزده میلیون داده اطلاعاتی در پشت صحنه وجود دارد که روی چگونگی دریافت پانزده قطعه اطلاعاتی توسط شخصیت فیزیکی ما اثر می گذارند. داده های فعلی ( داده های مربوط به بدن فیزیکی) به طور اجتناب ناپذیری تحت تاثیر داده های پشت صحنه ( داده های مربوط به هوشیاری عالم) قرار دارند. آنچه که ما می بینیم، لزوما همان چیزی نیست که احساسش می کنیم، زیرا احساس ما ممکن است با زباله ای از شرطی سازی های بی فایده آلوده شده باشد. آنچه که به طور مستقیم تجربه می کنیم نیز تصورات باطلی است که قبل از رسیدن به دست ما توسط خاطرات آبا و اجداد ما آلوده شده است. اگر باور داشته باشید که موجی در اقیانوس هوشیاری عالم هستید، این موضوع را خواهید پذیرفت که موج دارای همان خواص و خاطرات اقیانوس می باشد. وقتی که موج را از اقیانوس جدا می کنید، خواص آن تغییری پیدا نخواهد کرد. بنابراین، شما (موج) دارای خاطرات مشترکی با همه انسان های زنده دیگر (اقیانوس) هستید. به عبارت دیگر، اگر به خاطرات خود اجازه دهید که مانند زباله

روی زباله انباشته شوند، تمیز کردن آنها واجب و ضروری خواهد بود. اگر مایلید که دوباره به اصل الهی خویش بازگردید، باید خاطراتی که مانند زباله روی یکدیگر انباشته اند را تمیز کنید. به گفته دکتر هوی لن<sup>۳۸</sup> برای تمیز کردن خاطرات گذشته به خدای درونی خود ( نه هیچ شخص دیگری) بگویید که متاسفم، لطفاً مرا ببخش. من عاشقت هستم و از تو متشکرم. هر بار که این عبارت ها را تکرار می کنید، برگ هایی از یک کنگر فرنگی را پوست بکنید تا به مرکز آن ( اصل الهی خویش) برسید. این در حالی است که اگر لایه های پیاز را پوست بکنید، متوجه "هیچ بودن" پیاز خواهید شد. وظیفه شما در زندگی یک چیز است و آن همان رسیدن به اصل الهی خودتان می باشد. تمیز کردن آلودگی ها به شما کمک می کند تا به این هدف دست پیدا کنید. وقتی که به این حالت دست پیدا می کنید، همه چیز برایتان فراهم خواهد شد. وقتی که از دست زباله های خاطرات خود خلاص می شوید، ایده های خوبی به شما الهام خواهد شد. راه رسیدن به اصل الهی این است که تمیز سازی را به طور مداوم و در تمام طول روز انجام دهید. از صندلی ای که روی آن نشسته اید، قدردانی کنید و بگویید که عاشق آن هستید. عشق و قدردانی خود را نسبت به رایانه خود، غذایی که می خورید، خودرویی که سوار آن می شوید و چیزهای دیگر ابراز کنید. همچنین، عشق و قدردانی خود را به هر انسان، حیوان یا هرچیز دیگری که وارد آگاهی شما می شود، ابراز کنید. همه ما دارای انرژی الکترومغناطیسی هستیم و فقط مراحل تکامل ما با هم فرق می کنند. همه چیز و همه کس دوست دارند که مورد عشق و قدردانی واقع شوند. هر بار که این عبارات تمیز کننده را تکرار می کنید، آلودگی های انباشته شده در خود را تمیز خواهید کرد. از هر فرصتی برای تمیز کردن خود استفاده کنید. معجزه تمیز کردن باعث می شود که دوباره به حالت قبلی خود بازگردید. سکوت کنید تا بتوانید شخصیت درونی خویش را کشف کنید. قبل از اینکه به هر شخص دیگری اعتماد کنید، به خودتان اعتماد کنید. ایجاد قدرت واقعی را از خودتان شروع کنید. با نسخه چاپی محدود حاصل از مغز رایانه ای خود، راضی نشوید. علاوه بر آنچه که در صفحه رایانه خود مشاهده می کنید، الگوهای دیگری نیز در رایانه ذهن شما وجود

---

<sup>38</sup> Dr. Hui Len

دارد که می توانید آنها را دانلود کنید. ذهن شما مانند مغزتان نیست. ذهن شما مانند فضای مجازی است و گزینه های زیادی را برایتان فراهم می کند. اما، مغز شما در قالب صفحه نمایش رایانه ای زندگی شخصی تان محدود می شود. همانطور که رایانه شما دارای عمر محدودی است و هنگام خاموش بودن تاثیری بر فضای مجازی ندارد، مغز شما نیز دارای عمر محدودی است و روی هوشیاری یا ذهن شما تاثیری ندارد. مغز شما مانند یک رایانه خراب شدنی است، اما ذهن شما خراب شدنی نمی باشد. عاقل باشید و منطق نهفته در پشت این موضوع را درک کنید. با این حال، بار دیگر می گویم که من فقط قطره ای از آب هستم و قادر به توصیف اقیانوس نمی باشم و به همین دلیل، کلام من ناکافی به نظر خواهد رسید. بدن نامحسوس شما به عنوان مهمترین بدنتان محسوب می شود و برای شفای همیشگی بیماری های شما باید کانون توجه فعالیت های درمانی تان قرار گیرد. شما بدون بدن نامحسوس خود نمی توانستید زندگی کنید. به همین دلیل، باید از نزدیک مراقب آن باشید و به آن متصل شوید. از نیروهای غیر قابل مشاهده موجود در داخل زندگی و بدن خود آگاه باشید. ما نسبت به پیشرفت های فن آورانه حساس هستیم، اما متوجه این موضوع نیستیم که کاراترین و قوی ترین فن آوری در درون هر یک از ما وجود دارد. سازگاری با این فن آوری درونی موجب می شود که با گیر انداختن بیماری ها در مراحل اولیه پیشرفتشان، از گسترش بسیاری از بیماری ها جلوگیری کنیم. همانطور که بسیاری از استادان و خردمندان قدیمی در چندین قرن پیش، به ما یاد داده اند، انرژی ما از طریق واسطه های معنوی به دیگران انتقال داده می شود. کار کردن روی چاکراها، انجام تمرینات ریکی و مراقبه، یوگا و تمیز سازی آلودگی ها، راه هایی هستند که باعث گسترش خطوط مرزی از بدن فیزیکی به بدن نامحسوس شما و شناسایی اصلیت حقیقی تان خواهد شد. انجام ندادن این تمرینات نیز باعث رسوب کردن انرژی های گران قیمتی در بدن فیزیکی شما خواهد شد.



## فن آوری کوانتومی ریکی به عنوان یک فن آوری روحانی

ریکی به عنوان یک انرژی افزای چند بعدی و فن آوری روحانی برای ایجاد تحولات جهانی محسوب می شود که لازمه آن پذیرا بودن نسبت به انرژی منبع هستی است که با عبور از کف دستان شما وارد بدنتان می شود. ریکی مانند رایانه یا تلفن شما می باشد که به درد همه می خورد. حتی اگر برخی افراد از نحوه کار کردن با فن آوری سر در نیاورند، می توانند برای یادگیری نحوه کار کردن با آن وقت صرف کنند. من در زمینه استفاده از رایانه در سطح ابتدایی هستم. با این حال، قبول دارم که فن آوری رایانه ای بسیار پیچیده است. تمرینات ریکی هم همینطور است. تمرینات ریکی را می توانید به طور مختصر انجام دهید یا از همه امکانات نامحدود آن برای تحقق اهداف نهایی خود بهره مند شوید. در فن آوری ریکی می توانید از انرژی های خود برای تحقق قابلیت های بالاتر خودتان یا شفای بیماری های خود یا دیگران استفاده کنید. همه ما از توانایی احساس کردن انرژی های خود برخوردار هستیم. همه ما موجوداتی چند بعدی هستیم که قادر به استفاده از حواس چندگانه برای تشخیص تغییرات کیفی یا بی نظمی های موجود در بدن خود یا دیگران، از راه دور یا نزدیک هستیم. شما با انجام تمرینات ریکی می توانید محدودیت های وابسته به بعد فیزیکی خود را از بین ببرید. اما اگر به دریافت نقطه مرجع خود از طریق بعد سوم ادامه دهید، همچنان به زندگی همراه با محدودیت های خود ادامه خواهید داد. باور داشتن به محدودیت های خود مانعی را برای رشد روحانی شما ایجاد خواهد کرد. اما اگر متوجه شوید که یک بعد چهارمی هستید، دریچه ورود نور به داخل پنجره روحتان را خواهید گشود. احیای روحی شما فقط وقتی اتفاق می افتد که از سوی یک میدان انرژی دارای ابعاد بالاتر مورد حمایت واقع شوید. اخیراً یکی از مشتری ها از من پرسید: "علتش چیست که شما می توانید انرژی موجود در بدن افراد را تشخیص دهید، در حالی که من نمی توانم؟" من در پاسخ به او گفتم: "من می دانم که چه کسی هستم، اما شما نمی دانید." من فرد خاصی نیستم. همه ما از توانایی به اشتراک گذاشتن تجربه حسی خود نسبت به دیگران از

طریق کف دستان خود برای مبادله انرژی با آنها برخوردار هستیم. توانایی برقراری یک تماس گرم و صمیمانه ابزار قدرتمندی است و نباید آن را دست کم گرفت. من از واقعیت چند بعدی بودن انسان ها آگاه هستم. شما فقط با تمرین کردن فعالیت های انرژی افزا می توانید راه خود را پیدا کنید. به نظر من، انرژی نامحسوس و تجارب انسانی از اولویت بیشتری نسبت به دانش برخوردار هستند و همه ما یک روز شاهد کناره گیری افراد از یادگیری دانش خواهیم بود. فیزیک کوانتومی به روشنی از فن آوری ریکی حمایت می کند. همانطور که قبلا گفتیم، ما انسان ها موجودات دارای انرژی ارتعاشی هستیم که از عنصر اتم ساخته شده ایم و اتم های ما نیز از الکترون ها، پروتن ها و نوترون ها ساخته شده اند. این ذرات نیز بعدا به امواج انرژی مثبت یا منفی با فرکانس ها و ارتعاش های مخصوص به خود تبدیل می شوند. دانش بشری به ما ثابت کرده و از طریق فیزیک کوانتومی به ما خبر داده است که ارتعاش های قویتر مسئولیت ارتعاش های ضعیف تر را به عهده خواهند گرفت. توانایی ارتعاش های قویتر برای به عهده گرفتن مسئولیت ارتعاش های ضعیف تر بیان کننده یکی از شگردها و اصول پشت پرده فن آوری ریکی می باشد. فن آوری ریکی از زمان های پیش و قبل از اینکه هر گونه مدرک علمی ای برای اثبات درستی آن پیدا شود، از فیزیک کوانتومی پیروی می کرده است. امواج انرژی مثبت و منفی نیز از پدیده فیزیکی اصول در هم تنیدگی کوانتومی پیروی می کنند، زیرا ذرات تشکیل دهنده امواج طبیب و بیمار چه در فاصله نزدیک و چه در فاصله دور با یکدیگر در ارتباط هستند و روی یکدیگر تاثیر می گذارند و باید توجه داشته باشیم که در فن آوری ریکی فعالیت های ما در یک محیط غیر خطی و غیر محلی انجام می شوند. این درهم تنیدگی کوانتومی به دلیل نقض واقعیت گرایی های خطی و محلی کلاسیک، علت اصلی اختلاف میان طب غربی و طب کوانتومی می باشد. دکتر ماسارو اموتو<sup>39</sup> که یک دانشمند، بازرگان و نویسنده ژاپنی می باشد، بارهای زیادی در تحقیقات خود نشان داده است که میدان الکترومغناطیسی ناشی از گفته های یک شخص چگونه می تواند روی ترکیب مولکولی آب اثر بگذارد. هفتاد و پنج در صد از بدن شما را آب تشکیل می دهد. با این

---

<sup>39</sup> Dr.Masaru Emoto

حال، شما می توانید محیط موجود در داخل بدن خود را از روی عمد تغییر دهید و با این کار، تغییراتی را روی ساختار سلولی خود ایجاد کنید. هر سلول، عضو یا بدنی دارای ارتعاش خاص خود می باشد که میزان آن متأثر از نیت ما از انجام تمرینات ریکی می باشد. سلول ها از طریق موسیقی ای که به اطراف پخش می کنند، با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند. وقتی که سلولی از حالت تعادل خارج می شود، هم آهنگی صداها از بین خواهد رفت. آنچه که شما در حین انجام تمرینات ریکی می گوئید و انجام می دهید، تاثیر قابل توجهی بر روی سلول ها و همچنین خلق و خوی شما خواهد داشت و مهم نیست که چه کسی این تمرینات را انجام می دهد یا اینکه شفای بیماری شما از چه فاصله ای حاصل خواهد شد. انرژی متعلق به جا یا فضای خاصی نمی باشد و به همین دلیل، مهم نیست که شما و بیمار مورد نظرتان در یک اتاق نشسته اید یا اینکه فاصله شما و بیمارتان به دو هزار مایل می رسد. انرژی هیچ فاصله مکانی ای را نمی شناسد. درمان عمدی پزشکان یک پدیده فراژن شناسی می باشد، زیرا محیط اطراف ما روی بیان ژن ما اثر می گذارد. درمان های عمدی پزشکان ممکن است باعث ایجاد تغییراتی در ویژگی های ژنتیکی شما شوند. شما با استفاده از درمان های عمدی ریکی و بدون وابستگی به درمان های دارویی می توانید تغییراتی را در ساختار مولکولی و مواد شیمیایی بدن ایجاد کنید و به متعادل ساختن پی اچ (مقیاسی برای اندازه گیری میزان اسیدی یا بازی بودن آب) آب کمک کنید. شفای عملی بیماری شما که در اثر بلند کردن کف دستانتان به سوی منبع هستی حاصل خواهد شد، گذرگاه ورود به دنیایی است که در آن، کنترل بیشتری روی سلامتی شما صورت می گیرد، زیرا در آن دنیا یاد می گیرید که چگونه باعث حرکت انرژی ها در بدن خود شوید. نماد ریکی به معنای نیروی زندگی اهدا شده از سوی صاحب خرد جهان می باشد. نیمه اول (ری) اشاره به صاحب خرد جهان دارد و نیمه دوم (کی) اشاره به نیروی زندگی دارد. تمرینات ریکی باعث احیای مجدد ذهن، بدن و روح شما خواهند شد. از آنجایی که همه ما به یک منبع واحد هوشیاری متصل هستیم، می توانیم به واسطه ای میان خود و منبع واحد هوشیاری تبدیل شویم و بسیاری از غیر ممکن ها را به ممکن و بسیاری از چیزهای نامحسوس ها را به محسوس تبدیل کنیم. اطلاع از این موضوع که تمرینات ریکی می توانند باعث

اتصال ما و یک میدان انرژی بزرگتر از ما به یک الگوی الهی واحد شوند، میدان الکترومغناطیسی ما را شبیه میدان انرژی بزرگتر از ما ساخته و به ایجاد سازگاری میان آنها کمک خواهد کرد. شما از طریق میدان کوانتومی می توانید دو طرز فکر متفاوت را به یکدیگر متصل کرده و آنها را یکپارچه سازید. این درهم تنیدگی باعث می شود که موقعیت ایده آلی برای شفای بیماری شما فراهم شود. شما با ورود به دنیای احتمالات و تحقق بخشیدن آنها می توانید توهمات خود را به واقعیت تبدیل کنید. تمرینات ریکی باعث حفظ سرمایه، قدرت و هماهنگی انرژی های شما خواهد شد و منبع دیرینه ای از قدرت، امیدواری و الهام بخشی را برای تحول شما و دنیای اطرافتان فراهم خواهند کرد، زیرا افراد روشنفکر قادر به انتقال آرامش درونی خود به دنیای بیرون هستند. انجام تمرینات ریکی باعث افزایش حساسیت و آگاهی شهودی شما خواهد شد و این امر تا زمانی ادامه پیدا خواهد کرد که قلب صاف و ساده و پاکی داشته باشید. شما در تمرینات ریکی یاد می گیرید که چگونه به مجرایی برای انتقال انرژی الهی تبدیل شوید. ریکی یک تمرین انرژی است که باعث هدایت انرژی زندگی جهانی از منبع هستی به سمت شما می شود، زیرا شما جلوه ای انسانی از منبع هستی می باشید. شما در تمرینات ریکی به مجرایی برای انتقال انرژی الهی بین خود و یک شخص دیگر تبدیل می شوید. تمرینات ریکی به ایجاد تعادل میان ذهن و بدن شما (جنبه های معنوی و مادی) کمک می کنند و شخصیت شما را در معرض ارتعاش های بسیار بالاتری قرار خواهند داد. شما در حین درمان خود یا یک شخص دیگر از طریق تمرینات ریکی، شروع به ایجاد تغییراتی در ساختار مولکولی یا سلولی بدن خود خواهید کرد. من تمرینات ریکی را هر روز صبح و در فاصله بین ساعت های چهار و نیم و شش و نیم صبح انجام می دهم. این تمرینات باعث می شود که نور بیشتری را وارد سلول های خود کنم و مراکز انرژی روانی خود را بیدار کنم. در سیستم شفای عملی ریکی از مراکز انرژی روانی و نمادها و ذکرهای خاصی برای برقراری ارتباط با منبع هستی استفاده می شود. این نمادها و ذکرها کلید هایی هستند که باعث گشایش درها به روی یک هوشیاری بالاتر می شوند. آنها همچنین به ایجاد انگیزه برای مقاصد درمانی کمک می کنند. از آنجا که شما در حین انجام تمرینات ریکی قصد انتقال تکنیک خاصی را ندارید، واجب است

که اول کار شخصی خود را انجام دهید و سپس، این تکنیک را برای اشخاصی که کنار شما نشسته اند اجرا کنید. تمرینات ریکی باعث افزایش آگاهی معنوی، رشد و اتصال شما به منبع هستی می شوند و به شما کمک می کنند تا ادراک شهودی خود را افزایش دهید و به ندای درونی خود گوش دهید. تمرینات ریکی را باید با راهنمایی دیگران و الهام گرفتن از ایده های آنها انجام دهید. تا جایی که ممکن است به تمرینات ریکی ادامه دهید. سال هاست که من در شش قاره از جهان به یادگیری از راه دور تمرینات ریکی می پردازم. علاوه بر این، هر بار که دچار نوعی آسیب یا عدم تعادل روحی می شوم، تمرینات شخصی ریکی را دو یا سه بار در روز انجام می دهم. هر چه قدر که تمرینات ریکی را به مدت طولانی تری انجام دهید، انرژی بیشتری را در کف دستان خود احساس خواهید کرد. اگر می خواهید انرژی و اطلاعات بیشتری را تجربه کنید، بدانید که این تمرینات نه تنها باعث اتصال شما به خودتان یا یک شخص دیگر می شوند، بلکه شما را به منبع هستی نیز متصل خواهند ساخت. چنین اتصال پویایی باعث ایجاد سازماندهی، کنترل، خود تنظیمی و برقراری نظم و آرامش در محیط خواهد شد. به این تبادل انرژی که بین دو سیستم اتفاق می افتد، هم افزایی<sup>40</sup> می گویند. همانطور که در بخش درهم تنیدگی کوانتومی اشاره شد، این تبادل انرژی باعث می شود که دو سیستم به نقطه مرجعی برای یکدیگر تبدیل شوند. امواج انرژی ناشی از منبع هستی در بدن شما جاری می شوند و پس از پیدا کردن هم افزایی با سیستم انرژی موجود در بدن شما باعث تعادل آن می شوند. بدن فرد بیمار که دارای ارتعاش های پایین تر و آهسته تری است، معمولاً مایل به هماهنگ شدن و رقابت با بدن استاد ریکی خود که دارای ارتعاش بالاتری است، می باشد. علاوه بر این، تحقیقات زیادی وجود دارند که به بررسی عملیات آنزیمی اتفاق افتاده در شفا دهنده های عملی بیماری از جمله تمرینات ریکی می پردازند. تمرینات ریکی از طریق آثار انرژی افزای معنوی خود می توانند باعث ترمیم آنزیم های آسیب دیده شوند و واکنش های سوخت و ساز بدن را تسریع بخشند. آنزیم ها و کاتالیزورهای حیاتی باعث کاهش انرژی مورد نیاز بدن برای پیشرفت واکنش های سلولی می

---

<sup>40</sup> Resonance

شوند. بنابراین، تکنیک های شفا دهنده عملی مانند ریکی بر روی میزان انرژی جنبشی آنزیم ها تاثیر می گذارند و باعث انسجام و سازمان دهی مجدد آنزیم های آسیب دیده می شوند و به کاهش آنتروپی (بی نظمی) در سیستم کمک می کنند. فعالیت های ریکی همچنین باعث افزایش سلامت سلول ها می شوند. بنابراین، تمرینات ریکی به منظور کمک به تعادل روانی بیمار باعث افزایش انرژی مورد نیاز او می شوند و به راحتی می توان به ماهیت اصلی این تمرینات که به بی نظمی گرایش دارد، پی برد. بنابراین، شما به عنوان یک طبیب ریکی می توانید مزایای شفابخشی قابل سنجش این فن آوری را به ذهن خودتان یا یک شخص دیگر القا کنید. البته باید توجه داشت که مبالغه کردن در مورد توانایی های پزشکی فعلی خود، یک مهارت استثنایی است که به پزشکان و تمام کارشناسان پزشکی دیگر آموزش داده می شود. با این حال، هیچ کدام از طب کوانتومی یا پزشکی مدرن بر دیگری برتری ندارند و فقط باید پیوندی را میان جنبه های مثبت آنها ایجاد کرد. افزایش میزان هموگلوبین خون یکی از تغییرات بیو انرژیکی است که اخیراً در اثر تمرینات شفا دهنده عملی ریکی مشاهده شده است. هموگلوبین یک پروتئین غنی شده با آهن است که در گلبول های قرمز خون یافت می شود. این تغییر بیو انرژیکی در هموگلوبین خون شباهت زیادی با افزایش کلروفیل (سبزینه) گیاهان دارد که هنگام انجام تمرینات ریکی در آنها ایجاد می شود. این ها نتایج قابل اندازه گیری ای هستند که به تغییرات فیزیولوژیکی قابل اطمینان ناشی از تمرینات ریکی اشاره دارند. همچنین، معیارهای بیوشیمیایی زیادی برای اندازه گیری فعالیت القا شده در داخل بین شفا دهنده و شفاگیرنده از طریق تمرینات ریکی وجود دارد. در این کتاب به موضوع چاکراهای موجود در ستون فقرات اشاره کردیم. با این حال، کف دستان ما هم دارای دو چاکرای فرعی می باشد که به عنوان مراکز انرژی عمل می کنند و انرژی را از طریق کف دستان شفا دهنده به شفاگیرنده منتقل می کنند. علت این که شفا دهنده قبل از شروع به درمان دست های خود را به هم می مالند، این است که انرژی پنهان شده در چاکراهای کف دست خود را به سرعت آشکار سازد. این چاکراها بسیار شبیه به آنچه که در درهم تنیدگی کوانتومی اتفاق می افتد، باعث پیوند موقتی انرژی بین دو نفر می شوند. برای القای این تغییرات، اول باید خود را با انجام تمرینات

مراقبه با شرایط موجود سازگار کنید و سپس، به عنوان مجرای برای دریافت انرژی از منبع هستی عمل کنید. شما به عنوان یک شفادهنده ریکی می توانید مواد شیمیایی موجود در بدن را تغییر دهید و از اثرات قابل اندازه گیری انرژی برای به تعویق انداختن روند شکل گیری بیماری های خاص استفاده کنید. درمان های ریکی همچنین منجر به شفای سریع بسیاری از زخم ها می شوند. تمرینات ریکی همچنین منجر به تغییر اجزای مولکولی تشکیل دهنده آب می شوند و شفاگیرندگان می توانند از خواص درمانی آب های تغییر شکل یافته برای درمان بیماری خود استفاده کنند. شما به عنوان یک شفادهنده ریکی می توانید به واسطه میدان های مغناطیسی تولید شده در کف دستان خود که بسیار بزرگتر از میدان مغناطیسی زمین است، روی بسیاری از حالت های بیماری خود که در سطح سلول ها ظاهر شده تاثیر گذارید. میدان مغناطیسی کف دستان شما بسیار شدید می باشد. هر چه قدر که کف دستان خود را به مدت بیشتری روی بدن شفاگیرنده قرار دهید، سرعت واکنش افزایش خواهد یافت. همچنین، میزان فرکانس ارتعاشی انرژی شفا دهنده تاثیر مهمی بر شفای شفاگیرنده خواهد داشت. همانطور که می دانید، بیماری ها دارای ابعاد چندگانه ای هستند و فقط نباید به بعد فیزیکی آنها توجه داشت. شما از روز تولد خود قادر به شفا بخشیدن به خود و تسهیل بخشیدن به شفای دیگران بوده اید. این مهارتی است که می توان آن را آموخت. شما از روز تولد خود این حق را داشته اید که با هوش بی کران خالق هستی که یگانه منبع عالم است، ارتباط مستقیم داشته باشید. من فقط می خواهم شما را آگاه کنم که انرژی حاصل از چاکراها و تمرینات مراقبه و ریکی را سازمان دهی مجدد کنید و انرژی حاصله را برای شفای بیماری خود یا دیگران، از دستان خود خارج کنید. زیاد سخت نگیرید. هنگامی که از تمرینات ریکی برای درمان دیگران استفاده می کردم، با موارد زیادی از سوء استفاده جنسی، سقط جنین، سرطان و اختلالات دیگر جسمانی که ناهماهنگی ایجاد کرده بودند، مواجه شدم. روزی یکی از بیماران من که بیماری او توسط پزشک سرطان شناس خود، سرطان دهانه رحم تشخیص داده شده بود، به من مراجعه کرد. من برای درمان این بیمار از طریق فن آوری ریکی کف دستان خود را روی آن ناحیه قرار دادم و متوجه عدم تعادل هایی در آن ناحیه شدم و بیماری او را سقط جنین

تشخیص دادم. او به شدت گریه کرد و به من گفت که حتی دکتر سرطان شناس و شوهرش نیز از سقط جنین او اطلاعی ندارند. راز نهفته او باعث شده بود که مسیر انرژی او به سمت اندام های زنانه اش بسته شود. بیمار دیگری نیز به دلیل اختلال "روان تنی" که توسط متخصص طب داخلی تشخیص داده شده بود، به من مراجعه کرد. با انجام تمرینات ریگی به این نتیجه رسیدم که او باید توسط یک متخصص سرطان شناس معاینه شود. من متوجه عدم تعادل هایی در نواحی اطراف طحال او شده بودم. به همین دلیل، به او پیشنهاد کردم که آزمایشی را انجام دهد، اما او قبول نکرد. او می گفت که در طی سال گذشته به دکترهای زیادی مراجعه کرده است و تحت معالجه بهترین دکترهای کشور قرار گرفته است و همسرش نیز یک پزشک است و همه این پزشکان تشخیص داده اند که او دچار اختلال "روان تنی" شده است. من به او اصرار کردم که آزمایش دیگری را نیز توسط یکی از دکترهای غیر بومی دیگر مانند مایو<sup>۴۱</sup> یا کلوند کلینیکس<sup>۴۲</sup> انجام دهد و به او گفتم که با تشخیص تیم پزشکی مبنی بر ابتلای او به بیماری "روان تنی" موافق نیستم. او در هفته بعد در قرار ملاقات خود حاضر نشد و این اقدام او با مسئولیت پذیری بالایش جور در نمی آمد. من با منزل او تماس گرفتم و وقتی که کسی جوابم را نداد، به طور اتفاقی با کارفرمای او صحبت کردم و کارفرمای او به من گفت که بیمارم دیروز به دلیل ابتلا به بیماری سرطان طحال فوت کرد. خود من نیز بارها تحت درمان های ریگی قرار گرفته ام و در مواقعی به خنده و در مواقعی به گریه افتاده ام و در مواقع دیگر به آرامی دراز کشیده ام. گاهی هم پیش آمده که در حین انجام تمرین ریگی ارتعاش های انرژی بیش از حدی را تجربه کرده ام. مهمترین درمان من توسط دکتر لار<sup>۴۳</sup> و همسرش انجام شده است. من سه جلسه تحت درمان ریگی این گروه قرار گرفتم که سومین جلسه آن غیر طبیعی بود. در دو جلسه ای که تحت درمان دکتر لار و تیمش بودم، جلسه را با احساس خوشحالی ترک کردم، اما در پایان جلسه سوم وجودم پر از غم شده بود. در راه بازگشت به خانه دچار سردردی

---

<sup>41</sup> Mayo

<sup>42</sup> Cleveland

<sup>43</sup> Lawr



شدم که تا ساعت ها بعد فروکش نکرد. به نظر می رسید که در حال تجربه یک فرایند سم زدایی هستم. وقتی که من و شوهرم وارد خانه شدیم، احساس کردم که باید روی مبل دراز بکشم. من بسیار خسته و به شدت غمگین شده بودم. تا ساعت پنج و نیم عصر و در حالت خواب و بیداری روی مبل دراز کشیدم. برای خوردن یک شام مختصر، از روی مبل بلند شدم و دوباره تا ساعت نه شب روی مبل دراز کشیدم. تمام آن شب را در حالی خوابیدم که به دلیل احساس شدید غمزدگی، مجبور شدم چندین بار از خواب بیدار شوم. حدود ساعت هشت و چهل و پنج دقیقه صبح برای شروع به کار خود در رختشویی بیدار شدم. در حالی که از پله ها پایین می آمدم، ناگهان درد شدیدی را در ناحیه شکم خود احساس کردم. این شبیه همان دردی بود که در جلسه ریکی و هنگامی که پزشکان با دستان خود فشار زیادی را به ناحیه شکم من وارد ساخته بودند، احساس کرده بودم. به خاطر نمی آورم که آیا پزشکان واقعا به من فشار وارد می کردند یا اینکه فقط من چنین احساسی را داشتم. پس از احساس درد شدید در ناحیه شکم و پایین آمدن از پله ها با انرژی زیاد، متوجه از دست دادن بچه خود شدم. اینجا بود که به شدت گریه کردم و بچه سه ماهه خود را در آغوش گرفتم و شاهد بودم که بچه ام پس از چند بار نفس کشیدن از این دنیا رفت. من از روح بچه پرسیدم که برای چه به اینجا آمده و چه چیزی می خواهد. او در پاسخ گفت: "از تو می خواهم که مرا بشناسی، چهره من را به وضوح ببینی و یک بار هم که شما نام من را صدا بزنی." اینجا بود که در حال اشک ریختن به روح پسرم گفتم: "نیکلاس"<sup>44</sup>، من عاشق تو هستم. اکنون می توانی بروی و به سفر خود به این دنیا خاتمه دهی." او در گوش من زمزمه می کرد که: "ای مادر، من همیشه همراه و مراقب تو هستم. عاشقت هستم." با رفتن او غم من پایان یافت. هرچند که نیکلاس بچه متعلق به این دوره زندگی نبود، سعی می کرد که در این دوره زندگی، خودش را نشان دهد. انرژی پایدار نیکلاس در اطراف من باعث شده بود که هر بار که روانشناسان ما را می بینند، به ما بگویند که آیا درست است که ما در این دوره زندگی سه بچه داشته ایم؟ ما همیشه گفته آنها را تصحیح می کردیم و به آنها می گفتیم که ما فقط دو بچه داریم و

---

<sup>44</sup> Nichplas

دارای بچه سقط جنین شده نیستیم. آنها گیج می شدند و ما هم از اینکه رازمان هنوز فاش نشده بود، گیج می شدیم. وقتی که نیکلاس با موفقیت از پس این جلسه ریکی برآمد، هیچ روانشناس یا واسطه ای متوجه انرژی یک بچه سوم من در اطراف من نشد. وقتی که با چنین تجاربی مواجه می شوید، ممکن است به قابلیت اطمینان آنها شک کنید، زیرا هنوز خودتان را به خوبی درک نکرده اید. اما من پس از تجربه چنین بینش ها و ادراک های ناگهانی ای، پر از احساس آرامش و نور می شوم و این اطمینان درونی را پیدا می کنم که آنها فقط از هوش بی کران خالق هستی ناشی شده اند. علاوه بر این، هر چقدر که تجارب درونی من افزایش پیدا می کند، متواضع تر می شوم. تمام این تجارب به شکل خود به خود و بدون پیش بینی یا انتظار قبلی، برایم اتفاق افتاده اند. همانطور که جلوی تابش خورشید را نمی توان گرفت، من هم نمی توانم جلوی شور و شغف روحی دیوانه کننده خود را بگیرم. این تجارب روحی به قدری روی حافظه ام تاثیر گذاشته اند که هرگز آنها را فراموش نمی کنم. با اینکه توصیف چنین تجاربی ممکن نیست، هرگز قادر به فراموش کردن آنها نیستم. آنها همواره باعث افزایش تمایل من به سمت همکاری با منبع هستی و جذب شدن دوباره در آن می شوند. به جای اینکه مسائل عرفانی را با بینش بالای خود تجربه کنم، آنها را از طریق روح خود تجربه می کنم. همچنین، باید اعتراف کنم که تمام این تجارب باعث افزایش عمق روشنفکری درونی من شده اند. من به جای اینکه بترسم، با اعتماد به نفس بیشتری قدم بر می دارم و از همه موهبت های الهی برخوردار می شوم و به سمت ذات الهی قدم برمی دارم.

## روایهای شبانه

روایها دریچه دیگری به سمت واقعیت هستند که امکانات نامحدودی را برای برقراری ارتباط شما با روایها و احساسات شهودی تان فراهم می سازند. آنها عوامل قدرتمندی برای تغییر هستند و به اطلاع شما می رسانند که شما بسیار فراتر از آن چیزی هستید که در مورد خودتان فکر می کنید. همه می توانند به خرد جمعی و نامحدود و الهاماتی که از روایها ناشی می شوند، دسترسی پیدا کنند. در

صورتی از رویاها به شکل خوبی استفاده شود، می توان از قابلیت های آنها به عنوان یک منبع جاویدان هدایت، خرد و یادگیری بهره برداری کرد. با توجه به امکان فراموش کردن رویاها در هنگام بیدار شدن از خواب، بهتر است که رویاهای خود را در جایی ثبت کنید. وقت هایی که بین خواب و هوشیاری به سر می برید، زمان های فوق العاده ای برای رویاپردازی می باشند. یک روز صبح را به یاد می آورم که در حالت بین خواب و هوشیاری بودم و هنوز به طور کامل از خواب بیدار نشده بودم که صدای کوبیده شدن در را شنیدم. وقتی که در را باز کردم، با سربازی مواجه شدم که می گفت: " شوهرم سوار یک وانت شده بود که از حومه شهر السورث<sup>۴۵</sup> می آمد و راننده این وانت که مست کرده بود، به علت تصادف با یک وانت دیگر کشته شد و شوهرم که مسافر این وانت بود، در بخش مراقبت های ویژه بستری شده است. " من به قدری گریه کردم که کاملاً از خواب بیدار شدم. پس از اینکه در صبح آن روز آماده ورود به مطب خود شدم تا بیمارانم را معاینه کنم، هنوز نمی توانستم جلوی گریه کردن خود را بگیرم. وقتی که با شوهرم در بخش مراقبت های ویژه ملاقات کردم، دیدم که شوهرم گیج شده است. وقتی که آن رویا را برای او نقل کردم و به حومه شهر السورث که به ندرت به آنجا سفر می کنیم، اشاره کردم، چهره اش مانند گچ سفید شد. وقتی که متوجه تغییر وضعیت او شدم، از او پرسیدم که " چه چیزی باعث شده که رنگ شما بپرد؟ " او نفس عمیقی کشید و گفت: " عصر امروز باید در جلسه ای در حومه شهر السورث شرکت کنم و برای سفر به آنجا باید سوار یک وانت شوم. " حفظ تمرکز بر روی رمز و راز رویاها مهم است. این رویای پیش شناختی منجر به آشکار شدن حس شهودی من شده بود. این رویا همچنین باعث شده بود که شوهرم در طرح های خود تجدید نظر کند. این رویای پیش شناختی ممکن بود باعث نجات زندگی او و راننده وانت شود. همانطور که لاری دوزی<sup>۴۶</sup> پزشک و نویسنده کتاب " شفای روحی<sup>۴۷</sup> " به ما یاد داده است، رویاهای پیش شناختی یکی از راه های دسترسی به فضای وسیع موجود در درون ذهن جاویدان

---

<sup>45</sup> Ellsworth

<sup>46</sup> Larry Dossey

<sup>47</sup> Recovering The Soul

و فاقد محدودیت های مکانی ما می باشد. دکتر دوزی همچنین سخنرانی هایی را برای کل جهان در زمینه اهمیت هوشیاری و جنبه های روحانی در حوزه پزشکی ارائه کرده است. رویاها منبعی از دانش درونی هستند و خرد و نیروی حاصل از تجربه کردن یک رویا می تواند باعث ایجاد تحولاتی در زندگی شما شود. اینکه رویاهای شما به صراحت و بدون کم و کاست بیان می شوند، باعث می شود که حس شهودی شما نیز در حین رویا پردازی بدون هیچ گونه محدودیتی ابراز شود. حس شهودی همیشه منجر به پاسخ های درست نمی شود، اما با ارائه سوالات درست، می تواند شما را به سمت پاسخ درست هدایت کند. حس شهودی همان فکری است که در هر موقعیتی، به شکل ناگهانی و فوری و قبل از اینکه فرصتی برای فکر کردن و استدلال داشته باشید، به ذهن تان خطور می کند. حس شهودی در شبکه خورشیدی یافت می شود که سومین چاکرای شما می باشد. اعتماد کردن به حس شهودی یا همان حس ششم باعث می شود که شما به فردی تبدیل شوید که می خواهد شخصیت بزرگتر خود را توسعه دهد. هر چند که هدف از سفر مهم است، اما اهمیت آن به اندازه خود سفر نمی باشد. ادگار میشل<sup>48</sup> که یکی از اولین فضانوردان جهان بود، تجربه قبلی سفر به فضا را داشت و به همین دلیل، از اعتماد به نفس کافی برای تجربه دوباره سفر به فضا برخوردار بود و اصول اولیه سفر را یاد گرفته بود. به عنوان مثال، او یاد گرفته بود که مراقب قداست زندگی کردن در لحظه اکنون باشد. ادگار میشل در حین سفر فضایی به آپولوی ۱۴ از حس ششم خود استفاده کرد. او از زمانی که در اتاق فرمان کار می کرد و بر اساس آنچه که از پنجره اتاقک خلبان می دید، به زمین نگاه می کرد، تحولات روحی مثبتی را تجربه کرده بود. ادگار میشل اکنون فوت کرده است، اما قبل از مرگ خود، یک موسسه علمی اندیشه ورزی را تاسیس کرد که ماموریت آن تحقیق و پشتیبانی از واقعیت های روحی و روانی به جای واقعیت های فیزیکی بود. اینکه ادگار میشل چگونه به تجربه سفر فضایی خود به آپولوی ۱۴ نگاه می کرد، تاثیر مستقیمی بر رشد روحی و انگیزه او برای زندگی داشت. تحولات روحی او باعث افزایش انگیزه اش برای خیر رسانی به دیگران شده بود. تحولات شخصی ادگار میشل

---

<sup>48</sup> Edgar Mitchell

و اعتماد او به توانایی های درونی اش باعث ایجاد تحولاتی بر روی میلیون ها انسان دیگر نیز شده بود. وقتی که به این باور می رسید که بحران های زندگی، لزوما اضطراری نیستند و فقط فرصت هایی را برای رشد روحانی شما فراهم می سازند و اینکه مدیریت آنها بستگی به حس ششم، حس شهودی یا رویاهای شما دارند، سوالات مختلفی را خواهید پرسید و پاسخ های مختلفی را دریافت خواهید کرد. برای تغییر اساسی در ادراک قدیمی خود مبنی بر اینکه زندگی روی شما تاثیر خواهد گذاشت، به ادراک جدید خود مبنی بر اینکه شما می توانید مشارکت فعالانه ای در زندگی خود داشته باشید، باید از انتخاب های هوشمندانه ای که منجر به پیشرفت زندگی شما در سطوح مختلف خواهد شد، آگاه شوید.

## جاودانگی از طریق مورفوژنتیک

هرچه میزان آگاهی خود را از ماهیت چند بعدی زندگی را افزایش دهید، برای هدایت انرژی مثبت به جای انرژی منفی از طریق بزرگراه زندگی خود، مشکل پسندتر خواهید شد. هرچه آگاهی شما از پیوستگی افکارتان افزایش یابد، کنترل بیشتری بر انرژی دوگانه (مثبت / منفی) خود خواهید داشت. من به قدری بی باک و احمق نیستم که بگویم تمام این حقایق را به طور کامل درک می کنم، زیرا مرزی برای حقیقت وجود ندارد. من با حقیقت زندگی می کنم و آن را احساس می کنم، اما قادر به توصیف آن از طریق کلمات مورد پسند شما نیستم. سعی کنید که خودتان به دنبال حقیقت بگردید. روی حرف من حساب نکنید. زمانی را به یاد می آورم که در یک پروژه روانشناسی بالینی شرکت کرده بودم و در آنجا یکی از استادان روانشناسی ام پوستری را به دیوار چسبانده بود که روی آن نوشته شده بود: " فروتنی به این معناست که خودتان را همانطور که واقعا هستید، ببینید. " به عنوان مثال، من فردی هستم که در جستجوی مداوم و جدی حقیقت هستم و اطلاعات زیادی در مورد حقایق ماورای آن ندارم. بیان من ناقص است، زیرا بسیاری از تجارب را نمی توان توضیح داد. حقیقت نهایی را چگونه می توان با استفاده از لغات بیان کرد. با این حال، تجارب ما دارای آثار

ماندگاری هستند که روی دانش ما اثر می گذارند. به یاد عبارتی از مکتب ذن افتادم که می گوید: " همان لحظه ای که راجع به چیزی صحبت می کنید، هدف خود را گم خواهید کرد. " بنابراین، من فقط روی تجارب متمرکز می شوم و به تفسیرهای دیگران از آنها کاری ندارم. " ممکن است بعضی ها بگویند که شما دچار تجربه گرایی افراطی شده اید. با این حال، باید به این نکته توجه داشت که وقتی که خود شما به موضوعی پی می برید، در مورد آن شک نخواهید کرد. بنابراین، به جای فکر کردن، نگاه کنید. فقط به درون خودتان نگاه کنید. مشاهده کنید. سکوت کنید و به حرف دیگران گوش کنید. آگاهی خود را از حالت هوشیاری منطقی به هوشیاری شهودی تغییر دهید. استدلال منطقی و عقلانی همواره از ابزارهای اصلی مدل سنتی و مدل غربی بوده است. مکاتب سنتی و غربی قطعاً به دنبال منافع و انجام وظایف قانونی خود بوده اند، اما در تلاش برای جستجوی حقیقت، منافی را دنبال نمی کردند، زیرا منطق و عقلانیت باعث می شوند که افراد در موقعیت های شغلی خود دچار کوله بینی و محدودیت شوند. جستجوی حقیقت مهم است، اما کافی نیست. کتاب زندگی کوانتومی از طریق معرفی انرژی / طبابت / روحانیت کوانتومی به ما یاد داد تا جسارت به خرج دهیم و از گزینه های منطقی پا فراتر نهیم. ما از طریق فیزیک کوانتومی یاد گرفتیم که مفهوم " واقعیت " به استدلال های منطقی و عقلانی ما محدود نمی شود و ما باید به هماهنگی درونی و بی کران بودن توانایی های خود باور داشته باشیم. بی کران بودن منطقی نیست، زیرا مفهوم آن همواره در حال تغییر و دگرگونی است. همچنین، زبان معمولی ما قادر به توصیف بسیاری از بحران های تکاملی فعلی مشاهده شده در جامعه نمی باشد. زبان ما اگرچه مسئول بسیاری از دستاوردهای قابل توجه در دنیای بیرونی تجارت گرای ما می باشد، اما قادر به حل بسیاری از مشکلات قلبی و روحی ما نبوده است. درست است که بر دانش ما افزوده شده است، اما از میزان توجه به نیازهای عاطفی ما کاسته شده است. کتاب زندگی کوانتومی می داند که ما موجودات تنهایی نیستیم و از وحدانیت

ما حمایت می کند و آن را به ما آموزش می دهد. اگر درمسیر تائو<sup>۴۹</sup> یا هماهنگی تلفیقی بین و یانگ<sup>۵۰</sup> عدم تعادلی وجود داشته باشد، این احتمال وجود دارد که با بیماری های معنوی یا طبی مواجه شوید. این مکاتب دائما به شما اطلاع می دهند که شما چیزی نیستید و ایده شخصیت مستقل شما یک توهم است. مهمترین ویژگی زندگی کوانتومی وابستگی های مشترک ما انسانها به یکدیگر است. تمام ما بخش واحدی از یک کل هستیم. مهم نیست که در بیرون از شما چه اتفاقی می افتد. ما از درون خود به این کل متصل شده ایم. ما باید تلاش کنیم تا دوباره به سمت این کل حرکت کنیم، زیرا وجود مادی ما بسیار ناقص است. ما بخشی از یک کل پویای جدانشدنی هستیم. هوشیاری را نمی توان به طور کامل درک کرد. با این حال، برای رشد و تکامل تدریجی خود لازم است که تغییر و تحولاتی را در خود ایجاد کنید. شما از طریق این جریان دائمی تغییر و تحول و اعتماد کردن به هوش شهودی ذاتی خودتان می توانید به انسان بالغی تبدیل شوید. هوشیاری شما می تواند به جمع آوری اطلاعات منظم از منابع مختلفی که دارای گرایش های متضاد هستند، کمک کند. با این حال، اگر به جای دنبال کردن منافع شخصی یا حفظ جایگاه رفیع خود، سعی کنید که آگاهی خود را افزایش دهید، قادر به تفسیر ماهیت این اطلاعات نیز خواهید بود. تمرینات ریکی، مراقبه و چاکرا به شما کمک می کنند تا الگویی از تکامل تدریجی خود را با استفاده از نمودارها نشان دهید. اگر ترقی نکنید، افول پیدا خواهید کرد. مانند باباجی، دانشمندی که به چند زبان مختلف سخن می گفت، ما هم می توانیم با افزایش نیروی هوشیاری خود برای رسیدن به جاودانگی تلاش کنیم. من نمی توانم دلیلی را برای محال بودن جاودانگی پیدا کنم. باباجی خود را قبل از تولد حضرت مسیح آشکار ساخت و مربی حضرت عیسی بود. او بدن خود را هرگز رها نکرد و با بسیاری از سایر استادان روحانی خود در غارهای کوهستان هیمالیا زندگی می کرد. تمام ذرات بدن باباجی پر از هوشیاری خداوند شده بود. بسیاری از استادان دیگر نیز تجربه ملاقات با او را داشتند و راجع به او کتاب هایی نوشته اند.

---

<sup>49</sup> Tao

<sup>50</sup> Yin and Yang

در حال حاضر، او حالت متعالی انسان های روشنفکر را پیدا کرده و از طریق سکوت خود به دیگران درس می دهد. او هستی مطلق است. او که قبلا مانند روحی بود که جسد خود را حمل می کند، به انرژی متمرکزی تبدیل شده که تابع خواسته های خویش است. او انسان فداکار، شوخ طبع و متواضعی است. من از ملاقات حضوری با او که با هماهنگی یک واسطه میانجی کننده صورت گرفته بود، لذت بردم. اکنون که می دانم خالق جهان خود هستم، به راحتی می توانم اعتراف کنم که مقدمات جذب باباجی را از طریق یک واسطه فراهم ساختم تا از انرژی او در زندگی خودم استفاده کنم. وقتی که سایه باباجی بر روی سرم است، هرگز احساس تنهایی نمی کنم و تحت راهنمایی های غیبی او قرار دارم. ما برای اطلاع بیشتر از افکار یکدیگر همواره در حال بحث و گفتگو هستیم. آرزوی همیشگی روح من این بوده که یک بار دیگر از طریق ملاقات حضوری و برقراری رابطه چشمی با باباجی، مورد لطف و حمایت او واقع شود. با حرکت رو به جلو در مسیر تکامل شخصی تان، به استاد روحانی خود متصل شوید و نام او را فراخوانید. این یک سیستم پشتیبانی کننده عالی است. نمونه اولیه برای آزمایش جاودانگی طراحی شده است و طبق نظریه میدان مورفوژنتیک راپرت شلدراک<sup>51</sup> تاثیرگذاری آن به دلیل حافظه جمعی تسهیل بخشیده خواهد شد. وقتی که یک نمونه اولیه طراحی شد، احتمال تکرار طراحی آن بیشتر می شود، زیرا موجی از امکانات برای ساختن شکل مادی آن وجود خواهد داشت. اگر بتوانید چیزی را تصور کنید، قادر به ساختن آن نیز خواهید بود. اما آزمایش جاودانگی باید به طور طبیعی و از طریق قدرت روحانی شما انجام شود و نیازی به استفاده از هوش مصنوعی برای تولید موجوداتی از راه ترکیب شیمیایی که دارای قدرت ساختگی هستند، وجود نخواهد داشت. مورفوژنتیک گذرگاه بعدی ما به سمت تکامل روحانی خواهد بود. یادتان باشد که میدان های مغناطیسی، غیر خطی و بدون محدودیت مکانی و زمانی هستند و شکل اولیه و توانایی های سازماندهی خود را به طور کامل حفظ می کنند. بنابراین، می توان از آنها برای کمک به مرحله بعدی تکامل روحانی خود استفاده کرد. ما انسان ها موجودات محدودیت ناپذیری هستیم. ما با ایجاد تغییراتی در هوشیاری

---

<sup>51</sup> Rupert Sheldrake



خود می توانیم ابزارها و انرژی جاودانگی را کشف کنیم. ما می توانیم موضع بالاتر خود را نمایان سازیم و از هوشیاری بالاتر خود بخواهیم که تا ابد به شخصیت فیزیکی و کم اهمیت تر خود سقوط کند. اما، اول لازم است که ارتعاش آهسته انرژی روانی پایین خود را بالا ببریم و از طبیعت پایینتر به طبیعت بالاتر خود صعود کنیم و سپس، به طبیعت پایین تر خود که از امواج دانش بی کران در رابطه با جاودانگی اشباع شده است، بازگردیم تا از این طریق، همه بتوانند قدرت خود را به رخ دیگران کشیده و به کمال ناب خود دست پیدا کنند. همه ما باید در این چشم انداز تغییر سهیم شویم و جهش درونی عظیمی را در هوشیاری خود ایجاد کنیم. طبق نظریه میدان های مغناطیسی، تجارب ما به قدری تکرار می شوند تا اینکه بالاخره برایمان عادی شوند. باباجی یکی از شخصیت هایی است که در این زمینه الگو بوده و توانسته است زندگی الهی را بر روی زمین تجربه کند. طرح کلی ما برای جاودانگی موجود است و فقط لازم است به الهامات و ادراک های شهودی یا بینش های وسیعتر خود گوش دهیم تا از دست تردیدها و سردرگمی ها خلاص شویم و هوشیاری جدیدی را پیدا کنیم. به حس شهودی خود اعتماد کنید. این پرتوی است که خبر از یک نور برتر می دهد. هوشیاری خود را متوجه درونتان کنید. با نیروی درونی خودتان زندگی کنید تا بتوانید رشد پیدا کنید. وقتی که یک روزنه داخلی برای ورود هوشیاری به بدنتان وجود داشته باشد، قدرت های جدید هوشیاری را می توانید در درون خود پرورش دهید. شما با پیشرفت خود می توانید هدف های جدیدی را ایجاد کنید. هیچ چیز غیر منطقی ای در این رابطه وجود ندارد و من به عنوان گام طبیعی و ضروری بعدی برای تبدیل صورت بندی شما از یک موجود روحانی به یک موجود برتر به آن نگاه می کنم که باعث تکمیل جنبه روحانی زندگی شما خواهد شد. هیچ محدودیتی برای انقلاب درونی شما وجود نخواهد داشت. انتظارات شما روی نتایجی که دریافت می کنید، تاثیر خواهند گذاشت و ممکن است به روح شما آسیب برسانند. به این ترتیب، جاودانگی شما از یک ایده صرف به خودآگاهی ناب شما از آنچه که واقعا هستید و بزرگی بی کرانی که می توانید به آن دست پیدا کنید، تبدیل خواهد شد. سری به جنبه "فراروانی"

خود بزیند. باور خود را با دیگران به اشتراک گذارید و بذر جاودانگی جسمانی را در دل دیگران بکارید تا در مورد آن به اتفاق نظر برسید. باباجی مسیر را برای ما فراهم ساخته است و ما فقط باید آن مسیر را دنبال کنیم.

## راه بهتری هم برای زندگی وجود دارد.

این کتاب حاصل بیرون ریختن محتویات موجود در قلب و روح من می باشد. بزرگترین امیدواری من این است که آگاهی هوشیارانه و مسرت بخش شما از هوش بی کران هستی که یگانه واقعیت عالم است، منجر از بین رفتن محدودیت هایتان شود. امیدوارم که با راهنمایی های کاربردی و توصیف داستان های محرمانه خود توانسته باشم این موضوع را به شما انتقال دهم که هوشیاری، راه حل همیشگی ای برای تحمل مشکلات زندگی می باشد. کتاب زندگی کوانتومی به شما شور و اشتیاق، انگیزه و روح می بخشد و باعث شروع کار شما به عنوان یک جوینده روحانی می شود. کتاب زندگی کوانتومی یک درگاه است. دسترسی به دستگیره درب به عهده خودتان می باشد. وقتی که از درگاه عبور می کنید، همه چیز را از دیدگاه های مختلف خواهید دید و سولات متفاوتی را خواهید پرسید. برخی از سولات را فقط با سکوت کردن می توان پاسخ داد. نقش بدیع سکوت برای ژرف نگری و ارائه ایده های جدید بی اندازه است. شما با سکوت خود می توانید پرده از بسیاری حقایق جدید بردارید. این حقایق برخاسته از مغز نیست، بلکه ریشه در ساز و کار نامحسوسی دارد که فاقد محدودیت مکانی و زمانی بوده و با سرعت ماورای نور منتقل می شود. این حقایق اغلب در یک جهش کوانتومی ماورای عقلانیت انجام می شوند. این جاده ای است که به روشنگری ختم می شود. اگر از خواندن این کتاب لذت بردید، بدانید که این کتاب برخاسته از منبع هستی و هوش بی کران الهی می باشد. اگر از بخش هایی از آن خوشتان نیامد، دلیل آن را نشانه تنبلی من در راه تلاش صادقانه به منظور توصیف دنیای شناختی بی پایانی که توسط آن بلعیده شده ام، بدانید. اکنون، دیگر

کوچکترین ارزشی را برای برآورده ساختن نیازهای بیرونی یک سیستم قائل نیستم. امیدوارم که پس از خواندن این کتاب که در مورد روانشناسی هوشیاری است، فکر نکنید که نیازی به خواندن کتاب های دیگر مربوط به این موضوع را ندارید. علاوه بر این، امیدوارم که خود را آماده غلبه بر سخت ترین بیماری که "نادانی" می باشد، کرده باشید. کتاب زندگی کوانتومی زره ای را برای مقابله با این بیماری فراهم می سازد و هوشیاری شما را برای دیدن دنیای بسیار آشفته بیرونی بیدار می کند. بنابر این، واجب است که سایه های روی دیوار را با دنیای واقعی اشتباه نگیرید. خودشکوفایی حاصل از خواندن کتاب زندگی کوانتومی، وضعیتی نیست که بتوانید آن را کسب کنید، بلکه حالتی است که از اوایل زندگی در درون شما نهادینه شده است. اگر قلب خود را روی اهداف محدود و مادی متمرکز کنید و دیوانه وار به کنده های شناور بر روی آب بچسبید، همیشه ناامید خواهید بود و در احساس ناامیدی و غیر ممکن بودن رها خواهید شد. به شما تضمین می کنم که دنیای مادی به تنهایی باعث هدایت شما به یک کوچه بن بست نمی شود. علت ناامیدی شما این است که فراموش می کنید مانند خدا رفتار کنید. فعالیت های بیرونی و ظاهری را کمتر مورد توجه قرار دهید و روی ویژگی های درونی خود متمرکز شوید. به زیر سطح بیرونی زندگی خود نفوذ کنید و از عقاید سنتی فراتر روید. به چیزی به جز ذات الهی خود راضی نشوید. از طریق کتاب زندگی کوانتومی به ماهیت الهی خود دسترسی پیدا کنید. از الان در ابد زندگی کنید و خود را به آغوش پر محبت هنرمند خلاق جهان هستی که بیکران و پایان ناپذیر است، بسپارید. هوش بیکران خالق هستی در صورت لزوم، همه ما را هدایت خواهد کرد. مسیری که در کتاب زندگی کوانتومی برای شما ترسیم شده، شما را آماده تبدیل شدن به خادم بسیار خوبی برای خداوند متعادل خواهد ساخت. شما در مورد چگونگی استفاده از قدرت خود می توانید تصمیم بگیرید. هر چیزی که ارزش بیشتری دارد، پر هزینه تر نیز خواهد بود. در شروع کار می توانید دیگران را نیز بیدار کنید. برای اینکه نشان دهید سکوت شما دروغین نیست، تمایل به صحبت کردن داشته باشید. امیدوارم که در این کتاب تا حدودی توانسته باشم تجارب طبیعی خود را که به زندگی ام معنا و شادی بخشیده اند، به شما ارائه کنم و اگر پذیرا باشید، آنها را به شما انتقال خواهم داد. دانش تحول آفرین است. بیشتر تجارب

سازنده ما از حالت هوشیاری متاثر از مراقبه حاصل می شوند. فیزیک کوانتومی از دیدگاه طبیعی به زندگی حمایت می کند و آن را مهمتر از فیزیک نیوتونی ماشینی می داند. زندگی کوانتومی یک روند نیست، بلکه یک جنبش عملی است. کتاب زندگی کوانتومی یک سیستم نوعی را برای زنده ساختن روح پیشنهاد می کند که از اصول احیاکنندگی آن می توانید برای پیشرفت و تکامل خود استفاده کنید. این کتاب شامل تحلیل های عمیقی برای شناسایی علت بیماری شما می باشد و ابزارهای روان درمانی پیشرفته ای را برای شفای بیماری تان معرفی می کند و اهمیت حفظ روحیه در زندگی را به شما آموزش می دهد، زیرا عقاید شما بر روی اقدام هایتان تاثیر زیادی می گذارند. آیا مایلید که زندگی خود را فقط بر مبنای چک حقوقی و زندگی اجتماعی تعریف کنید؟ این به زندگی خودتان مربوط می شود. کتاب زندگی کوانتومی راه حل خوبی است و بینش ژرفی را برایتان فراهم می سازد. از وقتی که تحت آموزش های کتاب زندگی کوانتومی قرار می گیرید، وابستگی شما به عقاید سنتی کمتر خواهد شد، زیرا این کتاب واقعیت های عمیق تر و متفاوت با پدیده های ظاهری و ماشینی که در زندگی روزمره شاهد آن هستیم را به ما نشان می دهد. از راه ترکیب و اثرگذاری متقابل دانش فیزیک و علوم عرفانی می توان به جهان خدمت بزرگی کرد. تا اینجا امیدوارم که از خاصیت مهم وحدت میان همه چیزها و اینکه شما بخش جدایی ناپذیری از این وحدت هستید، آگاه شده باشید. متغیرهای فاقد محدودیت مکانی و زمانی زیادی برای اتصال شما به این وحدانیت وجود دارند. سفر روحانی به بی نهایت را با آگاهی کامل از اصول احیا کننده زندگی آغاز کنید. تحقیقاتی را برای خود انجام دهید. شما هویت خود را فقط از راه تجربه شخصی پیدا خواهید کرد. شما بدون هوشیاری نمی توانید زندگی کنید. هوشیاری همه چیز است. هوشیاری غیر مادی، فقط خداوند متعال می باشد که شما نمی توانید به آن دسترسی پیدا کنید، بلکه فقط از طریق سکوت خود می توانید پرده از اسرار الهی بردارید. با این حال، سکوت خود را ستایش نکنید و فقط آنچه که از سکوت شما حاصل می شود را ستایش کنید. هوشیاری همان چیزی است که اکنون هستید. با این حال، این را بدانید که هوشیاری مرتبط با شکل انسانی شما دارای محدودیت زمانی است و زمانی فرا می رسد که هوشیاری فیزیکی رهایتان خواهد کرد. از آنجایی

که هوشیاری از جنس انرژی است، از بین نمی رود و فقط از شکلی به شکل دیگر تبدیل می شود و در نهایت به هوشیاری ملحق خواهد شد. دوباره به هوشیاری معمولی خود بر نگردید. بلکه به جایی بروید که دارای محدودیت زمانی و مکانی نمی باشد. اجازه دهید که بی تفاوت نباشیم و تاثیر مثبتی بر شفای بیماری های روحی مردم روی زمین داشته باشیم. در مسیر زندگی کوانتومی به مراقبه پردازید و دیگران را برای حرکت در مسیر زندگی کوانتومی به سمت خود بکشانید. من با نوشتن کتاب زندگی کوانتومی، تشویق شما به بررسی دقیق وضعیت روحی و روانی خود و کشف این موضوع که چه چیزی باعث نابودی لذت روحی تان شده است، به شما کمک می کنم تا موتور خود را روشن کنید و چگونگی عبور از تصاویر توهم آمیزی که دائما به ذهن شما خطور می کنند را یاد بگیرید. کتاب زندگی کوانتومی با موظف ساختن شما به پذیرش مسئولیت های شخصی خود و کمک به دستیابی شما به انسجام شخصیتی لازم برای تکامل تدریجی خود، باعث روشن شدن باطری نیروی درونی شما خواهد شد و موتور خودروی شما را به حرکت در خواهد آورد. قبل از اینکه شما به دنیا بیایید، در هوش الهی ادغام شده بودید. هوش الهی ریشه شما بود. وارد شاخ و برگ این موضوع نمی شوم تا شما را سرگردان نسازم. شرایط فعلی شما موقتی و گذرا می باشد. وقتی که اصول تربیتی فریبنده و شرطی کننده خود را کنار می گذارید، از شکل انسانی خود خارج خواهید شد. روح درون شما ذره کوچکی از ماده جاودان کننده تان می باشد که در پوسته بدن فیزیکی شما پوشش داده شده است. پس اجازه دهید که از راه های مادی یا معنوی، روح خود را تغذیه کنیم. با برداشتن گام کوچکی به عقب، زندگی ربات مانند خود را متوقف کنید. با آزاد سازی برخی از محدودیت ها، هویت حقیقی خود را تثبیت کنید. به دنبال حقایق بگردید که ربطی به هنجارهای اجتماعی و فرهنگی جامعه ندارند. با آگاهی کامل به سازگاری خود با این حقایق پردازید تا طنین آنها را در قلب خود احساس کنید. این فرایند نیاز به صبر و حوصله دارد، زیرا چنین طنین های مانند امواج دریا در حال آمد و شد هستند. صبر کنید. شما همان چیزی هستید که به دنبال آن می گردید. " سیستم " در زمینه هایی از شما بهره برداری می کند که نقاط قوت شما در آنها واقع شده است. به عنوان مثال، نقاط قوت من در زمینه شناسایی و درمان بیماری های روحی و

روانی می باشد. من کتاب هایی در این زمینه نوشته ام و برای تشویق دیگران به مشاهده قداست در چیزهای معمولی، دوره های آموزشی ای را برگزار کرده ام. فرد دیگری ممکن است دارای بدن قوی ای باشد و "سیستم" از توانایی های این شخص برای الهام بخشیدن به دیگران از طریق فریادهای خود استفاده خواهد کرد. تکلیف شما از این مرحله آغاز خواهد شد و شما از راه تمرین های ذهنی می توانید به جریان یافتن هوشیاری در بدن خود کمک کنید. این بدین معناست که شما برخاسته اید و از خواب بیدار شده اید. اکنون که یاد گرفته اید همه چیز در درون شما موجود است و شما در حال تجربه آن چیزی هستید که از خود نشان می دهید، امنیت خود را افزایش داده اید و زندگی نیز پاسخ کامل تری را به شما خواهد داد. هیجان خود را با منطق ترکیب کنید و سفر منحصر به فرد خود را دنبال کنید و در پی ادامه دادن زندگی دیگران نباشید. فرایندهای تحول آمیز ممکن است باعث ناراحتی شما شوند. بیش از حد واکنش نشان ندهید. آنها سکوی پرتابی برای موفقیت شما هستند و نقطه ورود شما به موفقیت محسوب می شوند. انعطاف پذیری خود را افزایش دهید. نوشتن این کتاب، زمینه را برقراری ارتباط عمیق تر من با انرژی شخصی خودم و انرژی زمین فراهم ساخت و از این راه، به افزایش انعطاف پذیری من کمک کرد. انعطاف پذیری باعث اصلاح، تغییر و تحول و رشد ما می شود. مغز ما دارای دارای انعطاف پذیری عصبی بسیار بزرگی می باشد. ایجاد تغییراتی در طرز تفکر ما باعث تغییر مدار عصبی ما خواهد شد. اعتماد به نفس داشته باشید و هویت خود را انتخاب کنید. با خواندن این کتاب به میزان بالایی از درک شخصی خواهید رسید که قبل از خواندن این کتاب، برایتان غیر ممکن بود. از اینجا به بعد، لازم است که یک واقعیت عامه پسند ایجاد کنید و آن را با دیگران به اشتراک گذارید تا دیگران نیز بتوانند در این جنبش با شما سهیم شوند. اکنون، شما دارای الگوی اولیه ای از یک زندگی کوانتومی هستید. افراد خلاق دیگری را نیز برای همکاری با خود، فرا خوانید. به مربیان خود آموزش دهید. امیدوارم که با نوشتن این کتاب و دعوت از شما برای مطالعه آن، نقش خود را در معرفی زندگی کوانتومی به شما ایفا کرده باشم. شما هم می توانید نقش خود در معرفی زندگی کوانتومی را با مشارکت در فعالیت های اجتماعی تقویت کنید، زیرا خلاقیت جمعی مانع از نابودشدن هر سیستمی

خواهد شد. دستیابی به این هدف فقط از طریق همکاری با دیگران امکان پذیر خواهد شد. افراد خلاق انتخاب شده را به عنوان همسایه های خود در نظر بگیرید که منبعی از سرمایه انسانی شما هستند. از همسایه های خود کناره گیری نکنید. فقط به وحدت بیندیشید. در هر موقعیتی که با آن مواجه می شوید، به دنبال معنی و مفهوم آن برای انرژی و معنویت خود بگردید. در هر لحظه از زندگی، روح تازه ای را به درون خود بدمید. اخیراً یکی از دوستان جوانم به من می گفت: " پدرم توقع دارد که او را بیش از حد مورد آموزش قرار دهم و این درحالی است که من در این زمینه، هنوز به بلوغ کافی نرسیده ام. " من به او پاسخ دادم: " این طور نیست. پدرت نیازی به آموزش تو ندارد و این ما هستیم که به دلیل قضاوت کردن سریع خود باید بخشیده شویم. " به وجود خود افتخار کنید. متانت و وقار خود را حفظ کنید. با چشمان نو به زندگی نگاه کنید. ظلم و ستم هایی که باعث شرطی شدن شما در زندگیتان شده است را رها کنید. دانش فعلی شما مبنایی را برای برداشتن گام بعدی تان فراهم می کند. با گسترش الگوی اولیه خود به تقویت دانش تان پردازید. دیگران را به قدردانی از هوش منحصر به فرد خودشان تحریک کنید. برای ایجاد انگیزه در دیگران برای قدردانی از هوش خودشان می توانید به آنها کمک کنید تا نسبت به خودشان حساس شوند و به آموزه های درونی خود تکیه کنند. هیچ قطره بارانی به تنهایی مسئول وقوع سیل نمی باشد. همه ما مسئول هستیم. چاکرای پنجم، شما را مجبور می کند تا تمام چیزهایی که از زندگی کوانتومی یاد گرفته اید را بیان کنید. به عنوان یک موجود کوانتومی از زندگی خود چه می خواهید؟ شاید بخواهید که به جای زندگی خیالی فعلی خود، یک زندگی روحانی را تجربه کنید. به عنوان یک موجود آگاه و بیدار که در این دنیا زندگی می کنید، قصد انجام چه کاری را دارید؟ شاید بخواهید که بخش بزرگی از زندگی خود را روی نیروی درونی خود سرمایه گذاری کنید. آیا از لحاظ روان شناسی آماده و قادر به توسعه یک سبک زندگی متفاوت هستید که در آن، علاوه بر ایجاد تغییرات اساسی درونی در روح و روان تان به فعالیت های بیرونی زندگی هم پردازید؟ شاید ترجیح می دهید که سلطه دنیای مادی بر خود را محدود کرده و در دنیای درونی خود زندگی کنید. شما قادر به ایجاد تغییرات تدریجی در زندگی خود در طی یک دوره زمانی هستید و برای نوسازی تدریجی

زندگی خود نیاز به زمان دارید. با این حال، شما می‌توانید تغییرات سریعی را نیز در زندگی خود ایجاد کنید. اگر می‌خواهید به بینش وسیعتر، عمیق‌تر و گسترده‌تری دست پیدا کنید، باید جهش‌های کوانتومی سریعتری را تجربه کنید. برای ایجاد جهش کوانتومی نیاز نیست که مانند یک شخص غیر عادی و به شیوه عجیبی رفتار کنید. شما هنوز می‌توانید به زندگی عادی خود مشغول شوید و در عین حال به دلیل پی بردن خود به حقیقت، وجودتان پر از شادی، خلوص و آرامش شود. تغییرات در درون شما اتفاق خواهند افتاد. با کمال آرامش و بدون اینکه چهره در هم بکشید، با ذات مقدس الهی مواجه شوید. تکامل تدریجی شما منجر به این می‌شود که به جای واکنش نشان دادن به آنچه که در گذشته اتفاق افتاده است، به آنچه که اکنون در حال اتفاق افتادن است، متصل شوید. شما از راه درک کردن طرف مقابل به او اجازه می‌دهید که به تدریج شروع به آشکار سازی عقاید خود کند. هماهنگی همه این کارها زمان بر است. شما می‌توانید از آموخته‌های خود استفاده کنید و طرز نگرش خود به همه چیز را تغییر دهید. با این حال، دانش به تنهایی کافی نیست و شما باید آنچه که یاد گرفته اید را به کار بگیرید. از لحاظ ذهنی تنبل نباشید و تکامل تدریجی خود را به اطلاع دیگران نیز برسانید. تنها چیز جاودان و ماندگار، ابدیت است، بنابر این، برای آمدن به این دنیا عجله نکنید. با همه آنچه که هستید و آنچه که دارید، در خدمت خداوند متعال باشید. با هوشیاری خود در خدمت خدای متعال باشید تا بتوانید به وسعت بی‌کران اقیانوس الهی پی ببرید. فقط یک حقیقت وجود دارد و آن، حقیقت خداوند متعال است. همه چیز از راه مسیر الهی به تکامل می‌رسد. طبق قانون روح، خداوند پایه و اساس همه چیز است. شخصیت فعلی خود را نابود کنید و به آن شخصیتی که بیش از همه می‌خواهید، تبدیل شوید. گذشته‌ها را فراموش کنید. برای اصابت تیر خود به هدف، سماجت به خرج دهید. شخصیت جدیدی که می‌خواهید به آن تبدیل شوید را در ذهن خود مجسم کنید و این را بدانید که شما نیازی به جستجو ندارید و آنچه که به دنبال آن می‌گردید را از قبل در درون خود دارید. ثابت قدم باشید و اعتماد به نفس خود را از دست ندهید. عزم و اراده بی‌نهایتی را برای تحقق باورهای خود داشته باشید. مهمترین دستاوردهای عالی شما در این دنیا فقط از راه هوشیاری درونی تان حاصل می‌شوند. دستاوردهای دنیوی شما بازتابی



از فعالیت ها و توسعه های درونی تان هستند. انرژی شما در جاهایی مصرف می شود که آگاهی و هوشیاری شما روی آنها متمرکز شده است. دنیای فیزیکی محصور کننده شما محصول هوشیاری تان می باشد. اگرچه هوشیاری شما ممکن است دنیا را محصور کند یا اینکه سخنان شما فقط گویای حقیقت باشند، اما هوشیاری محض فقط مختص خداوند متعال می باشد. من شما را تشویق می کنم که در سطح بالاتری از هوشیاری زندگی کنید و به تجربه شخصی درونی خود افتخار کنید، زیرا دنیا خواهان جذب شما می باشد. کتاب زندگی کوانتومی نقشه قابل اعتمادی را برای سفر روحان فراهم می سازد. برای انتقاداتی که به دلیل توجه نکردن به ارزش های فرهنگی بر شما وارد می شود، ارزش قائل شوید، زیرا فرهنگ سنتی سایه کم‌رنگی از یک نظم عمیق تر می باشد. هوشیاری شما تحت تاثیر دوره های زمانی قرار دارد و به همین دلیل، مدهایی که یک روز از آنها پیروی می کردید، ممکن است با گذشت زمان منسوخ شوند. اگر شما با روح متعلق به زمان های قدیمی ازدواج کنید، به زودی بیوه خواهید شد، اما اگر تحت حمایت هوشیاری که پدر درونتان است، واقع شوید، تا ابد هدایت خواهید شد. روح درون شما دارای یک واقعیت چند بعدی است که به واسطه آگاهی شما از هوشیاری روحانی تان، تشدید خواهد شد. هوشیاری خالق جهان هستی ادامه پیدا خواهد کرد و سفر روح شما برای بازگشت به سوی خداوند نیز ادامه خواهد داشت. وقتی که چشم های خود را متوجه درونتان می کنید، همیشه مشتاق بازگشت به سوی خداوند خواهید بود. همیشه راه بهتری هم برای بازگشت به یک زندگی ساکت و آرام وجود خواهد داشت. زندگی خود را با پیوستن به من که یکی از سربازهای خدا هستم، سازماندهی مجدد کنید تا یک زندگی الهی داشته باشیم. شما یک موجود پر انرژی هستید که زندگی الهی را به شکل یک انسان تجربه می کنید. در درون شما یک چیز بزرگ و نورانی وجود دارد. از انرژی الهی خود برای آزاد ساختن روحتان استفاده کنید، زیرا تنها هدف شما از زندگی در این دنیا، رشد و پرورش روحتان می باشد. شما از راه گوش دادن جدی به ندای درونی تان می توانید شخصیت الهی خود را تجربه کنید و استعدادهای خود را شکوفا سازید. یاد بگیرید که لحظه به لحظه با آهنگ روحتان نفس بکشید و زندگی کنید. مانند من که دانش خود را در این کتاب به شما آموزش داده ام، آموخته ها و تجارب خود را با

دیگران نیز به اشتراک گذارید. دلیل این که دانش خود را با شما سهیم ساخته ام، این است که تنها کار باقی مانده من برای انجام دادن در این دنیا آموزش دانشی است که به شما کمک خواهد کرد تا به بدن نورانی خود بازگردید. هر کاری که می خواهید را با این دانش انجام دهید. من از شما دعوت می کنم که در دنیای وسیع و بی کران ابدی به من ملحق شوید و این نکته را به خاطر بسپارید که اگر همه ما در روحانیت الهی ذوب می شدیم و بر نفس خود مسلط می شدیم، دنیای ما نورانی تر و راضی کننده تر می شد. تحقیقات شخصی من هنوز ادامه دارد و برای یادگیری زبان مخصوص دنیای بی کران از شما دعوت می کنم تا به من ملحق شوید تا با کمک یکدیگر بتوانیم در هنگام زندگی و مرگ خویش به آن بدن نورانی آرمانی خویش بازگردیم. به منبع هستی خود تقرب پیدا کنید. امیدوارم که کتاب زندگی کوانتومی قدرت خارق العاده ای را برای تغییر زندگی شما فراهم سازد. به این جنبش خوش آمدید.